

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kerangka Pustaka

1. Definisi Kebutuhan Jasmani

Kebutuhan jasmani merujuk pada segala kebutuhan fisik yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan fisik. Kebutuhan ini mencakup berbagai aspek yang mendukung fungsi dan keseimbangan tubuh, serta memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Sehingga Islam mengartikannya sebagai bentuk usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup di Dunia dengan tangan sendiri dan tidak menjadi beban orang lain.¹

Secara umumnya kebutuhan jasmani adalah segala sesuatu yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan fungsi fisik yang optimal. kebutuhan ini meliputi aspek-aspek yang mendukung vitalitas dan kesejahteraan fisik, serta memungkinkan individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. seperti contoh yang dijelaskan M. Amin Rais dalam bukunya menerangkan bahwasannya Salah satu karakteristik utama yang membedakan ekonomi Islam dari sistem ekonomi lainnya (sosialis, kapitalis, feodalis, dan komunis) adalah pandangan bahwa kegiatan ekonomi dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan fisik manusia dan hanya untuk mencapai kebahagiaan dan keselamatan akhirat.² Allah berfirman dalam QS. Luqman ayat 20:

¹ Didi Sunardi, "Etos Kerja Islam," *Jurnal Integrasi Sistem Industri*, 2014, 82–94.

² M. Amin Rais, *Cakrawala Islam: Antara Cita Dan Fakta* (Bandung: Mizan, 1991).

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ
وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَهَرَ وَبَاطِنًا وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ
فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ ﴿٢٠﴾

Artinya: “*Tidakkah kamu perhatikan sesungguhnya Allah telah menundukkan untuk (kepentingan)mu apa yang di langit dan apa yang di bumi dan menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin. Dan di antara manusia ada yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu pengetahuan atau petunjuk dan tanpa Kitab yang memberi penerangan.*” (QS. Lukman [31]:20)

Dalam ayat di atas, manusia diminta untuk mempertimbangkan apakah mereka tidak menyadari tanda-tanda keesaan dan kekuasaan Allah di dunia yang luas ini. Apakah mereka tidak menyadari bahwa Allah-lah yang menundukkan semua yang ada di dunia ini untuk mereka agar mereka dapat menggunakannya? Dialah yang membuat siang bersinar. Sinar matahari dapat menumbuhkan tanaman untuk memberi makan manusia. Dia menciptakan bulan dan bintang untuk menerangi malam yang gelap dan menjadi petunjuk bagi kapal yang mengarungi lautan.³

a. Pandangan Islam tentang Kebutuhan Jasmani

Dalam Islam, kebutuhan jasmani diakui sebagai bagian penting dari kehidupan manusia yang harus dipenuhi secara proporsional dan sesuai dengan prinsip-prinsip syariah. Pemenuhan kebutuhan jasmani dipandang sebagai tanggung jawab individu untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh, yang merupakan amanah dari Allah. Sehingga dorongan

³ Syekh Ahmad Bin Muhammad Athaillah, *Mutu Manikam Dari Al-Hikam* (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2018).

manusia untuk memperoleh kebutuhan jasmani tidak lain supaya bisa eksis di Dunia.⁴ Berikut adalah prinsip utama dalam Islam mengenai kebutuhan jasmani:

1) Keseimbangan dan moderat

Keseimbangan (tawazun) dan moderasi (wasatiah) merupakan prinsip-prinsip mendasar dalam ajaran Islam yang mengatur berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pemenuhan kebutuhan jasmani. Islam mengajarkan agar kebutuhan jasmani dipenuhi dengan cara yang tidak berlebihan dan tidak kurang, memastikan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual. Keseimbangan (tawazun) diartikan sebagai keseimbangan mencakup pemenuhan kebutuhan jasmani dan rohani secara proporsional, sehingga tidak ada yang diabaikan. Ini berarti menjaga agar aktivitas duniawi dan ibadah tidak saling mengganggu tetapi saling melengkapi. Sedangkan moderasi adalah pemenuhan kebutuhan jasmani berarti tidak berlebih-lebihan (israf) atau terlalu sedikit (tafrif). Sikap moderat ini penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara keseluruhan.⁵ Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Araf ayat 31:

﴿يَبْنَى ءَآءَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

Artinya: “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-

⁴ Taquyuddin An-Nabhani, *Membangun Sistem Ekonomi Alternatif: Prespektif Islam*, Alih Bahasa M. Mighfar Wachid (Surabaya: Risalah Gusti, 2002).

⁵ Rudi Ahmad Suryadi, “Implementasi Moderasi Beragama Dalam Pendidikan Agama Islam,” *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 20, No. 1 (2022): 1–12, <https://doi.org/10.17509/Tk.V20i1.43544>.

orang yang berlebihan.” (QS. Al-A’raf [7]:31)

Dalam ayat di atas Allah memerintahkan agar orang memakai pakaian zinah, atau pakaian suci, ketika mereka masuk ke masjid dan melakukan ibadah seperti salat dan thawaf. Memakai pakaian yang memenuhi syarat hijab dan dapat menutupi aurat didefinisikan sebagai memakai zinah. Untuk pergi ke tempat ibadah untuk beribadah kepada Allah tentu lebih pantas lagi, bahkan lebih utama, jika pakaian itu selain bersih dan baik, juga indah sehingga menambah keindahan seseorang. Hal ini bergantung pada kemauan dan kesanggupan seseorang, juga bergantung pada kesadaran.⁶

2) Menjaga kesehatan

Menjaga kesehatan adalah bagian integral dari ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah. Kesehatan jasmani tidak hanya penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, tetapi juga untuk melaksanakan ibadah dengan sempurna. Dimana prinsip dalam menjaga kesehatan dalam Islam adalah dengan menjaga makanan dan minuman yang bersih serta yang halal. Makanan yang seimbang dan bergizi penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Sebagaimana firman Allah QS. Al-Baqarah ayat 172:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ
وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١٧٢)

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu*

⁶ Luh Riniti Rahayu And Putu Surya Wedra Lesmana, “Moderasi Beragama Di Indonesia,” *Intizar* 25, No. 2 (2019): 95–100.

benar-benar hanya menyembah kepada-Nya.” (QS. Al-Baqarah [2]:172)

Di dalam ayat tersebut ditegaskan supaya seorang mukmin makan makanan yang baik yang diberikan Allah, dan rezeki yang diberikan-Nya itu haruslah disyukuri. Dalam ayat 168 perintah makan makanan yang baik-baik ditujukan kepada manusia umumnya. Karenanya, perintah itu diiringi dengan larangan mengikuti ajaran setan. Sedangkan dalam ayat ini perintah ditujukan kepada orang mukmin saja agar mereka makan rezeki Allah yang baik-baik. Sebab itu, perintah ini diiringi dengan perintah mensyukurinya.⁷

3) Pemenuhan kebutuhan dasar

Pemenuhan kebutuhan dasar jasmani dalam Islam melibatkan konsumsi makanan dan minuman yang halal dan thayyib, penggunaan pakaian yang layak dan sopan, akses ke tempat tinggal yang aman dan nyaman, layanan kesehatan yang memadai, dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Islam mengajarkan bahwa memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini adalah bagian dari tanggung jawab seorang Muslim untuk menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah, serta mendukung kesejahteraan fisik dan spiritual.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

Artinya: Dari Abu Hurairah r.a. berkata: Rasulullah SAW bersabda, *"Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, melainkan Dia juga menurunkan obatnya."* (HR. Bukhari)

⁷ Yusuf Al-Qardawi, *Al-Khasā'is Al-'Ammah Li Al-Islām* (Beirut: Mu'assasah Ar Risalah, 1983).

Pesan utama dari hadis ini adalah dorongan untuk mencari pengobatan ketika sakit, karena Allah telah menciptakan obat untuk setiap penyakit. Ini mencerminkan keseimbangan antara tawakkal (berserah diri kepada Allah) dan usaha manusia dalam mencari solusi dan kesembuhan. Daripada hal tersebut akses ke layanan kesehatan untuk pencegahan, diagnosis, dan pengobatan penyakit adalah bagian dari pemenuhan kebutuhan jasmani. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan dan mencari pengobatan ketika sakit.⁸

b. Aspek-aspek Kebutuhan Jasmani

Aspek kebutuhan jasmani manusia dapat dikelompokkan menjadi beberapa hal, yaitu :

- 1) Pangan atau makan dan minum, kedua hal ini berkaitan dengan kesehatan raga manusia. Apabila tidak dipenuhi maka kesehatan tubuh akan terganggu.
- 2) Papan, yakni kebutuhan manusia yang berkaitan dengan tempat tinggal seperti rumah.
- 3) Sandang, yakni kebutuhan manusia yang berkaitan dengan pakaian, untuk melindungi raga/tubuh.
- 4) Olahraga, untuk kesehatan raga.

2. Definisi Kebutuhan Rohani

Kebutuhan rohani dapat didefinisikan sebagai kebutuhan yang berkaitan dengan aspek-aspek yang mendalam dalam kehidupan manusia, termasuk dalam pencarian makna hidup dan hubungan spiritual manusia dengan tuhan. Kebutuhan rohani mencakup kebutuhan yang bersifat emosional, spiritual, dan intelektual yang mampu memberi warna pada kehidupan manusia.⁹

Kebutuhan rohani tidak selalu mudah dipenuhi dengan cara yang konkret. Dalam pemenuhan kebutuhan

⁸ Eastern Mediterranean And Fifty-Second Session, "The Islamic Code Of Medical Ethics.," *World Medical Journal* 29, No. 5 (1982): 78–80.

⁹ Hermanus Swom And M K Pd, "Hermanus Swom, M.Pd.K ." 3, No. 1 (2022): 48–54.

rohani seringkali melibatkan pencarian makna, cerminan diri, pengembangan diri, serta hubungan dengan agama, filosofi, ataupun tradisi budaya. Pemenuhan kebutuhan rohani dianggap penting untuk kesejahteraan mental, emosional, dan keagamaan seseorang.¹⁰

Dalam berbagai agama kebutuhan rohani sering dipenuhi melalui praktik-praktik spiritual keagamaan seperti berdoa, meditasi, ibadah, belajar kitab suci, ataupun dalam bentuk pengabdian kita terhadap sesama. Sehingga pemahaman tentang kebutuhan rohani ini bervariasi tergantung pada latar belakang agama, budaya, dan filosofis diri manusia secara individu maupun kelompok.¹¹

Kebutuhan rohani berhubungan dengan kesehatan jiwa manusia sehingga dapat memberikan kepuasan batin pada diri manusia. Kebutuhan batin ini dapat berupa kenyamanan, kebahagiaan, kasih sayang, cinta, kedamaian. Bahkan Allah senantiasa akan menguji hambanya dan di antara mereka ada yang lulus ada juga yang tidak. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ۖ ١٥٥ (البقرة/٢: ١٥٥)

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar” (Al-Baqarah/2:155)

Kemudian untuk memenuhi kebutuhan rohani, Islam telah memberikan solusinya yang didasarkan pada

¹⁰ Nurmiati Marbun And Berta Tarigan, “Pendampingan Orang Tua Dalam Pertumbuhan Rohani Remaja,” *Kerugma: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 2, No. 2 (2020): 42–55, [Http://Www.Sttiimedan.Ac.Id/E-Journal/Index.Php/Kerugma/Article/View/29](http://Www.Sttiimedan.Ac.Id/E-Journal/Index.Php/Kerugma/Article/View/29).

¹¹ Marvel Rawung And Trevor Loranto Watulingas, “Efektivitas Peran Gembala Dalam Meningkatkan Kebutuhan Rohani Jemaat Gpps Provinsi Gorontalo Pada Masa New Normal,” *E-Journal: Pendidikan Dan Teknologi Kristen* 3 (2023): 12–21.

Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 yaitu dengan beribadah dan selalu mengingat Allah hati akan menjadi tenteram.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Dalam ayat tersebut, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya. Sehingga berdasarkan dalil di atas, salah satu pemenuhan kebutuhan rohani adalah dengan mengingat Allah sehingga hati manusia akan menjadi tenteram karena merasa dekat Tuhannya.

a. Pandangan Islam tetang Kebutuhan Rohani

Kebutuhan rohani esensinya bukanlah materi atau jasadiyah, melainkan merupakan konsep metafisika yang pengkajiannya didasarkan pada pendalaman kejiwaan yang seringkali disandarkan pada aspek agama. Islam sebagai salah satu agama yang diturunkan Allah SWT juga tidak terlepas dari ajaran spiritual yang melambangkan rohani seorang muslim.¹² Seperti firman Allah dalam Q.S. Al-Fajr ayat 27-30.

¹² Zalussy Debby Styana, Yuli Nurkhasanah, And Ema Hidayanti, “Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Spiritual Adaptif Bagi Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih Zalussy Debby Styana , Yuli Nurkhasanah , Ema Hidayanti Angka Kejadian Stroke Meningkat Dengan Tajam Di Indonesia . Saat Ini As,” *Jurnal Ilmu Dakwah* 36 (2016): 45–69.

يَأْتِيَهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً

مَرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang (27), kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai (28), Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku (29), dan masuklah ke dalam surga-Ku! (30)” (Al-Fajr/89:27-30)

Ayat tersebut mengintervensi bahwa jiwa yang tenang ialah yang telah menyerah secara penuh dan bertawakkal kepada Allah sehingga ia akan masuk dalam golongan-Nya yang beriman yang akan masuk ke dalam surga-Nya.¹³

Aspek rohani dalam diri seorang muslim menuntutnya untuk selalu mengendalikan seluruh perbuatan yang ia lakukan dengan hukum-hukum syara’. Ruh yang ada dalam diri seorang muslim tersebut yang akan menuntunnya pada kebutuhan rohani seperti sholat, puasa, sedekah, dan aktivitas lain sesuai hukum syara’. Oleh sebab itu, kebutuhan rohani tidak hanya hadir pada tempat sujud, di masjid, melainkan juga hadir di dalam kehidupan manusia seperti di pasar, di kantor, dan tempat-tempat lainnya.

Dengan demikian, sebenarnya dalam Islam tidak ada pemisahan antara urusan yang bersifat jasmani dan rohani. Kerohanian dalam Islam bukanlah dimensi yang bersebarangan dengan kehidupan dunia. Bahkan, kesadaran akan hubungan seorang muslim dengan Allah harus dibawa di manapun dan kapanpun dalam menjalani segala aktivitas dan urusan.¹⁴

¹³ M. Nasir Agustiawan. (2017). *Spiritualisme Dalam Islam*. <https://ejurnal.stih-painan.ac.id/index.php/jihk/article/download/110/80/244>

¹⁴ Ruslan.H.M. 2008. *Menyingkap Rahasia Spiritualitas Ibnu Arabi*. Cet:I; Makassar:Al-Zikra.

b. Aspek-aspek Kebutuhan Rohani

Aspek kebutuhan rohani merupakan bagian penting dari kesejahteraan holistik seseorang. Berikut adalah beberapa aspek kebutuhan rohani:¹⁵

- 1) Aspek mental dan sosial, yaitu berkaitan dengan kebenaran dan kebutuhan untuk memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain. Interaksi sosial yang positif akan membantu seseorang merasa lebih bahagia dan terhubung dengan orang lain.
- 2) Aspek emosional, yaitu berkaitan dengan kebutuhan untuk merasa diterima, dicintai dan dihargai oleh orang lain. Sebaliknya, kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi maka akan menyebabkan masalah seperti depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya.
- 3) Aspek spiritual, yaitu berkaitan dengan kebutuhan untuk merenungkan makna hidup dan mengembangkan hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Kebutuhan spiritual ini bisa membantu seseorang merasa lebih tenang, bahagia, dan berarti.
- 4) Aspek kreativitas, yaitu berkaitan dengan kebutuhan untuk berekspresi dan mengembangkan diri melalui seni, musik, tulisan, dan kegiatan kreatif lainnya. Kreativitas dapat membantu seseorang merasa lebih hidup dan memiliki rasa tujuan dalam hidup.

3. Hubungan Antara Kebutuhan Jasmani dan Rohani

a. Keseimbangan dan Interaksi Kebutuhan Jasmani dan Rohani

Menjaga keseimbangan dalam hidup merupakan suatu kebutuhan dasar yang sangat penting bagi setiap individu. Dalam ajaran Islam, menjaga

¹⁵ Asif Trisnani Et Al., “Konsep Pengobatan Rohani Dan Jasad Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah; Tawaran Solutif Atas Konsep Pengobatan Konvensional Dalam Ilmu Kedokteran Modern,” *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, No. 2 (2023): 504–17.

keseimbangan dalam hidup menjadi suatu hal yang sangat penting dan ditekankan oleh Allah Swt. Islam mengajarkan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani sehingga kehidupan dapat berjalan dengan seimbang dan harmonis.¹⁶ Allah berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 143.

وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى
النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا ۚ وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ
الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَن يَتَّبِعُ الرَّسُولَ مِمَّن يَنْقَلِبُ
عَلَىٰ عَقْبَيْهِ ۚ وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَىٰ اللَّهُ
وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِلَّ إِيْمَانَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ
رَّحِيمٌ ﴿١٤٣﴾

Artinya : “dan demikianlah Kami menjadikanmu (umat Islam) umat yang moderat (wasath) agar kamu menjadi saksi atas manusia dan agar rasul menjadi saksi atas kamu.”

Menjaga keseimbangan dalam hidup juga sejalan dengan konsep wasatiyyah (moderasi) dalam Islam, di mana kita diajarkan untuk berada pada titik tengah antara ekstrimisme dan fanatisme. Konsep wasatiyyah dalam Islam ini menekankan bahwa kehidupan yang baik adalah kehidupan yang seimbang antara urusan dunia dan akhirat.

Dalam menjaga keseimbangan hidup, Islam juga mengajarkan untuk memperlakukan tubuh kita dengan baik, menjaga kesehatan tubuh, dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu istirahat.

¹⁶ Fadzil, F. A. M., & Zulkifli, M. R. (2018). Konsep Keseimbangan Hidup Dalam Islam Dan Pengaruhnya Terhadap Kesejahteraan Individu. Jurnal Al-Hikmah, 11(1), 1-19.

Sebagai contoh, Rasulullah saw. pernah bersabda, “Sesungguhnya tubuh itu mempunyai hak atas kamu.” (HR Bukhari dan Muslim).¹⁷

Dalam hal keuangan, Islam juga mengajarkan untuk menjaga keseimbangan antara memenuhi kebutuhan duniawi dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa harta benda bukanlah segalanya dan kita harus memberikan sebagian dari harta kita untuk amal dan membantu sesama. Sebagai contoh, dalam Surah Al-Baqarah ayat 267, Allah SWT berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا
أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ ۖ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ
تُنْفِقُونَ وَلَسْتُمْ بِآخِذِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ ۚ وَاعْلَمُوا
أَنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, infakkanlah sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untukmu.” (Q.S. Al-Baqarah/2:267)

b. Konsep Keseimbangan dalam Kebutuhan Sehari-hari

Menjaga keseimbangan hidup dalam kebutuhan sehari-hari dapat menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi setiap orang. Namun dengan mengikuti ajaran Islam, menjaga keseimbangan hidup dapat dilakukan secara lebih mudah dan efektif.¹⁸

¹⁷ Hasanah, A., & Khairunnisa, K. (2020). Menjaga Keseimbangan Hidup Dalam Perspektif Islam. Jurnal Studi Islam, 15(2), 231-250.

¹⁸ Rachmawati, R. A., & Lisdiana, L. (2019). Keseimbangan Hidup Dalam Islam: Tinjauan Konsep Dan Implementasinya. Jurnal Ilmiah Al-Syir'ah, 17(2), 123-138.

1) Menjaga Keseimbangan Antara Kegiatan Spiritual Dan Duniawi

Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita terjebak dalam kegiatan yang memerlukan banyak waktu dan tenaga sehingga kita mengabaikan kebutuhan untuk menjaga keseimbangan hidup kita. Sebagai seorang Muslim, kita harus memprioritaskan kegiatan spiritual seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dan berzikir, serta menjaga keseimbangan dengan kegiatan dunia seperti bekerja dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad saw., yang artinya "Kerjakanlah urusan-urusan duniamu seakan-akan engkau hidup untuk selama-lamanya, dan kerjakanlah urusan-urusan akhiratmu seakan-akan engkau mati esok" (HR. Ibnu 'Asakir)

2) Menjaga Kesehatan Tubuh Dan Jiwa

Menjaga kesehatan tubuh dan jiwa menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan hidup. Sebagai seorang Muslim, kita diajarkan untuk memperlakukan tubuh kita dengan baik, menjaga pola makan dan olahraga yang sehat, serta menghindari hal-hal yang merusak kesehatan tubuh dan jiwa seperti merokok dan minuman keras. Hal ini telah disebutkan dalam Al-Qur'an,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya: "Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata." (Q.S. Al-Baqarah/2:168)

3) Menjaga Keseimbangan Antara Waktu Kerja Dan Waktu Istirahat

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terkadang kita terjebak dalam rutinitas yang padat dan

mengabaikan kebutuhan untuk beristirahat. Sebagai seorang Muslim, kita diajarkan untuk menjaga keseimbangan antara waktu kerja dan istirahat. Kita harus memberikan waktu yang cukup untuk istirahat dan relaksasi agar tubuh dan pikiran kita dapat beristirahat dengan baik. Disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ
النَّهَارَ نُشُورًا ٤٧

Artinya: *“Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.”* (Al-Furqan/25:47)

- 4) Menjaga Keseimbangan Dalam Pengeluaran Keuangan
- Dalam hal keuangan, Islam mengajarkan untuk menjaga keseimbangan antara memenuhi kebutuhan duniawi dan spiritual. Sebagai seorang Muslim, kita harus memprioritaskan pengeluaran keuangan untuk kebutuhan dasar seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal, serta memberikan sebagian dari harta kita untuk amal dan membantu sesama. Hal ini dijelaskan dalam Q.S. Al-Furqon ayat 67.

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ
بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

Artinya: *“Dan (termasuk hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih) orang-orang yang apabila menginfakkan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, di antara keduanya secara wajar”* (QS.Al-Furqan:67)

4. Kitab Al-Hikam

a. Sejarah Penulisan Kitab Al-Hikam

Kitab Al-Hikam, yang juga dikenal sebagai "Hikam Ibnu Athaillah", adalah salah satu karya klasik yang penting dalam literatur Sufi Islam. Kitab ini ditulis oleh Syekh Ibnu Athaillah al-Iskandari, seorang sufi besar dari Mesir yang hidup pada abad ke-13 Masehi. Syekh Ibnu Athaillah adalah seorang ahli hikmah dan spiritualitas yang mengabdikan hidupnya untuk memahami dan mengajarkan makna sejati dari ajaran Islam. Kitab Al-Hikam disusun dalam bentuk aforisme atau petuah singkat yang sarat dengan makna mendalam tentang hubungan manusia dengan Tuhan, serta etika spiritual dalam kehidupan sehari-hari.¹⁹

Karya ini mengeksplorasi konsep-konsep seperti tawakkal (kepercayaan total kepada Allah), ikhlas (ketulusan), zuhud (menjauhi keduniawian), dan muhasabah (introspeksi diri). Meskipun pendek, Kitab Al-Hikam memiliki pengaruh yang besar dalam dunia spiritual Islam, menjadi sumber inspirasi bagi banyak ulama, sufi, dan umat Islam yang mencari pemahaman mendalam tentang jalan menuju kebenaran dan kesempurnaan spiritual. Karya ini telah diterjemahkan ke dalam banyak bahasa dan tetap relevan hingga saat ini, terus menginspirasi dan membimbing pencari kebenaran spiritual di seluruh dunia.

b. Pengaruh dan Penerimaan Al-Hikam dalam Dunia Islam

Kitab al-Hikam ini adalah karya besar Ibn'Atha'illah yang sangat luar biasa. Orang yang membaca tulisannya akan menyadari bahwa dia masih jauh dari sempurna dan betapa banyak ibadah yang dia lakukan. Sungguh tidak signifikan. karena ada hubungan antara amal dan keadaan hati seseorang. Meskipun demikian, amal yang diterima adalah amal yang tidak terpengaruh oleh riya', ujub, sombong,

¹⁹ Lc Anis Maftukhin, *Noal-Hikam Kitab Tasawuf Sepanjang Masa* (Jakarta Selatan: Khazanah Pustaka Islam, 2015).

berprasangka buruk, kikir, dan syirik.²⁰ Dimana ketika dibacanya, kita bisa menemukan ketenangan hati untuk selalui *istiqomah* dalam mencapai tingkatan *ma'rifaat*

Jika kita tidak tahu tujuan hidup kita, hidup kita akan penuh dengan kegamangan. Buku ini membantu kita memahami isi kitab al-Hikam, yang mengandung hikmah Ibnu Athaillah, yang dapat membuat hidup kita lebih bermakna, tenang, dan indah. Al-Hikam penuh dengan peringatan, dorongan, dan gambaran tentang keadaan tahapan dan kedudukan rohani, memberikan arahan kepada mereka yang beriman untuk berjalan menuju Allah SWT. Kitab al-Hikam dianggap sebagai kitab yang sangat baik karena struktur kalimatnya yang bersastra dan kedalaman makrifat yang disampaikan dalam kalimatkalimatnya yang singkat. Sebagai buku, bahasanya sangat indah. Ungkapan-ungkapan yang menggetarkan diciptakan oleh kata dan makna yang saling mendukung.²¹

Sebagaimana yang dijelaskan di dalam kitab tersebut yang dinukil dari QS. Adz Dzariyat ayat 55:

وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (٥٥)

Artinya: “Teruslah memberi peringatan karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang mukmin.” (QS. Adz Dzariyat [51]:55)

Ayat di atas menerangkan, bahwa Nabi Muhammad saw diminta untuk terus memberikan peringatan dan nasihat, karena peringatan dan nasihat itu akan bermanfaat bagi mereka yang hatinya siap untuk menerima petunjuk. Menurut Ibnu Jarir, Ibnu Abi Hatim, dan al-Baihaqi, 'Ali bin Abi Thalib berkata, "Setelah diturunkan ayat 54 tersebut, yaitu tatkala

²⁰ Athaillah, *Mutu Manikam Dari Al-Hikam*.

²¹ Muhammad Ridwan, “Pengaruh Intensitas Mengikuti Kajian Kitab Al-Hikam Terhadap Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren Al-Itqon Bugen Kota Semarang” (2016).

Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad saw untuk memalingkan diri, setiap orang menyangka akan datang malapetaka yang akan menimpa. Maka turunlah ayat 55 ini, dan legalah perasaan dan lapanglah dada kami."

Oleh karena itu, Ibnu Athaillah memberikan gambaran bahwa dalam menghadapi hidup perlu untuk lebih sensitif dan menekankan pada cara yang digunakan daripada pada materi nasihat yang akan disampaikan. Akan ada dampak negatif pada hubungan guru-siswa dan hubungan pribadi guru juga. *"Jika kamu menginginkan kemuliaan yang kekal abadi, maka jangan mengagungkan dengan kemuliaan yang dapat sirna,"* kata Syaikh Ibnu Athaillah.²²

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang dapat mengikat dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti. Sehingga penelitian terdahulu dapat menjadikan salah satu bahan pertimbangan yang memberikan referensi dalam menulis ataupun mengkaji penelitian yang akan datang. Diantara dalam penelitian terdahulu ini yaitu:

1. Skripsi Abduloh Hamid dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul Tinjauan Nilai-Nilai Takdir dalam Kitav Al-Hikam Karya Ibn Atha'illah al-Iskandari. Dimana penelitiann ini berfokus pada kajian mengenai takdir, bahwa ia menjelaskan takdir itu memiliki berbagai macam perspektif yang berbeda-beda. Contohnya seperti manusia menempatkan dirinya sebagai makhluk Allah yang tak berdaya terhadap ketentuannya, dan manusia jua menempatkan kebebasan pada dirinya dalam menentukan arah hidupnya. Sehingga penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang menggunakan teori mengenai takdir dan didukung dengan kitab Al-Hikam karya Ibn Atha'illah.

²² Athaillah, *Mutu Manikam Dari Al-Hikam*.

2. Skripsi Yulianto Nurcahyono dari Institut Agama Islam Negeri Ponorogo dengan judul Pendidikan Karakter Religius dalam Kitab Al-Hikam karya Ibn Atha'illah as-Sakandari dan Relevansinya dengan Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2017. Hasil dari Analisis tersebut menemukan hasil berikut: 1) Ide-ide tentang pendidikan karakter religius dalam kitab alHikam mencakup: a) amal, berserah diri, dan ma'rifat kepada Allah Swt.; b) meminta hanya kepada Allah Swt.; c) merendahkan atau meniadakan diri; d) menanamkan sifat ikhlas; dan e) rasa membutuhkan Allah Swt. Ia menggunakan pendekatan jenis penelitian *library research* (penelitian pustaka) yang sudah di telaah secara mendalam dan kritis untuk memecahkan suatu permasalahan.
3. Skripsi Al Muhtarom dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul Penerjemahan Komunikatif Muhammad Farid Wajdi dalam Terjemah Kitab Al-Hikam Karya Ibnu Athaillah As-Sakandari. Penelitian ini bertujuan untuk melihat terjemahan Farid Wajdi dari Kitab al-Hikam karya Ibnu Athaillah as-Sakandari dan menggunakan metode penerjemahan komunikatif sebagai acuan untuk menawarkan terjemahan alternatif yang dapat dicerna oleh orang awam. Peneliti mengatakan bahwa terjemahan Farid Wajdi cukup baik, tetapi ada beberapa terjemahan yang kurang baik yang membuatnya sulit dibaca oleh orang awam. Ini disebabkan oleh fakta bahwa juga dalam konteks penerjemahannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif dengan menganalisis terjemahan Farid Wajdi dari kitab al-Hikam dari perspektif terjemahan komunikatif, pada halaman 21–46.
4. Skripsi Robiyatul Adawiyah dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul Analisis Isi Pesan Dakwah Dalam Materi Tasawuf Pada Kitab Al-Hikam Karya Ibn Atha'illah. Skripsi tersebut membahas tentang materi tasawuf, komunikasi dan dakwah pada dasarnya dapat dilakukan dengan berbagai cara, strategi, atau metode. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam kajian tasawuf adalah pendekatan ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apa yang terkandung dalam pesan

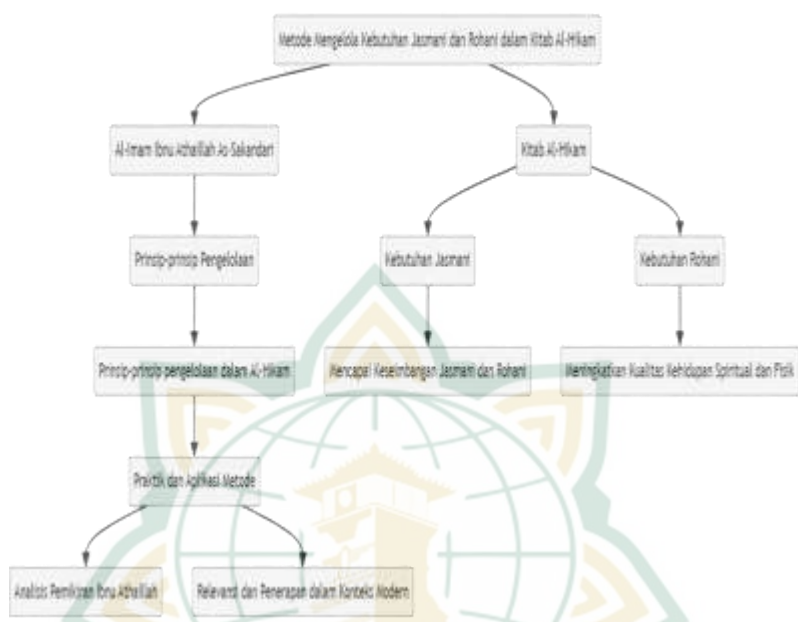
ketasawufan yang ditemukan dalam kitab al-Hikam oleh Ibn Atha'llah. Oleh karena itu, kita akan mempelajari banyak metode dakwah yang sesuai dengan syariat Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Analisis isi, juga dikenal sebagai analisis isi, adalah jenis penelitian yang mengukur variabel penelitian melalui rancangan penelitian yang didasarkan pada teknik kuantifikasi atau metode lain. Jenis penelitian ini juga melakukan analisis langsung kitab.

C. Kerangka Berfikir

Peneliti menggunakan kerangka berfikir konseptual dengan maksud untuk mempermudah dan memfokuskan kegiatan penelitian sehingga hasil yang dicapai bisa akurat sesuai dengan prinsip efisiensi dan efektifitas. Penelitian ini berangkat dari permasalahan-permasalahan sosial yang menyangkut kebutuhan jasmani dan rohani manusia yang telah dijelaskan dalam bagian latar belakang.

Dari permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan kebutuhan jasmani dan rohani serta banyaknya kasus kurangnya kualitas spiritual manusia, maka perlu dilakukan perbaikan dan pendalaman wawasan dalam kitab Al-Hikam yang lingkungannya lebih luas. Setelah adanya proses penyatuan atau memadukan antara kebutuhan jasmani dan rohani dengan kitab Al-Hikam diharapkan akan memunculkan sebuah konsep baru yaitu pemikiran Ibnu Atha'llah dalam karangnya yang mampu memberi arahan untuk mempermudah dalam kebutuhan jasmani dan rohani. Adanya konsep baru dapat menjadikan manusia dalam jalan yang benar.

Berikut peta konsep kerangka berfikir dalam penelitian yang akan dilakukan.



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir