

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Pengarang Al-Hikam

1. Biografi Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari

Nama lengkap Syekh Abdul Fadl Tajuddin Ahmad bin Muhammad bin Abdul Karim bin "Athaillah as-Sakandari" adalah Ibnu Athaillah. Ibnu Atha'illah lahir di Iskandariyah, Mesir pada 648 H/1259 M, dan meninggal pada 13 Jumadil Akhir 709 H/1309 M di Madrasah Mansyuriyah, Mesir. Beliau dimakamkan di zawiatnya di kaki bukit al-Muqattam, Mesir. Hingga saat ini, makamnya masih dikunjungi oleh banyak orang dengan berbagai alasan.¹ Hampir di dalam hidupnya dihabiskan dengan menimba ilmu di Mesir.

Sangat sedikit informasi tentang kapan Ibnu Athaillah dilahirkan dan kapan dia dilahirkan. Kita benar-benar tahu bahwa beliau dilahirkan dari keluarga terhormat yang menganut madzab Maliki dari Iskandaria. Dinasti yang terkenal para pakar Bani Ibn Athaillah didirikan olehkakeknya, yang meninggalkan beberapa karya agama. Ibnu Athaillah sendiri menjadi bagian penting dari dinasti ini dan bergabung dengan halaqah keagamaan kakeknya di Iskandaria. Keluarganya berasal dari orang bernama Judzam (al-Judzam), seorang suku Arab yang tinggal di Mesir saat awal penyerbuan Islam. Dalam silsilah lengkap, al-Judzumi menunjukkan bahwa mereka berasal dari keluarga Arab.²

Karya utama Ibnu Atha'illah, Kitab al-Hikam, masih sangat populer di dunia Islam hingga saat ini. Hampir semua pesantren di Indonesia membaca kitab ini sebagai bacaan utama. Kitab al-Hikam disusun oleh Syekh Ibnu Atha'illah dengan dasar utama Al-Qur'an dan As-Sunnah. Guru spiritualisme ini menyalakan pelita untuk menjadi penerang bagi setiap salik. Dia menunjukkan segala aral

¹ Alhafiz Kurniawan, "Manuskrip Al-Hikam: Edisi Teks Dan Terjemahan" 9, No. 2 (2018).

² Victor Danner, *Mistisisme Ibnu 'Ath'aillah* (Surabaya: Risalah Gusti, 1999).

yang ada di setiap kelokan jalan, sehingga kita semua dapat selamat menempuh jalan itu.³

Sehingga ajaran Ibnu Atha'illah sangat mempengaruhi dunia tasawuf, terutama dalam hal pendekatan yang lebih introspektif dan fokus pada hubungan langsung antara individu dengan Allah. Ia menekankan pentingnya kebijaksanaan batin dan penyerahan diri total kepada kehendak Allah. Ajarannya memberikan keseimbangan antara syariat (hukum Islam) dan hakikat (esensi spiritual), menjadikannya sebagai tokoh yang dihormati di berbagai kalangan. Pengaruhnya juga meluas melalui murid-murid dan karya-karyanya yang terus dipelajari hingga hari ini. Tarekat Shadhiliyah yang ia ajarkan berkembang pesat dan masih eksis hingga sekarang, menunjukkan bahwa warisan spiritualnya tetap hidup dalam berbagai praktik sufi kontemporer.⁴

2. Karya-karya Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari

Karya-karya Ibnu Athaillah as-Sakandari yang sudah banyak dikenal orang adalah sebagai berikut:

- Kitab *Al-Hikam*, yang diartikan bijaksana atau juga diartikan sebagai kitab yang mempelajari tentang hikmah-hikmah kehidupan.
- Lata'if al-Minan*, yang membahas tentang rahmat dan Karunia Allah
- At-Tanwir fi Isqat at-Tadbir*, yang membahas tentang ajaran-ajaran penting dalam menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT.
- Miftah al-Falah wa Misbah al-Arwah*, yang menerangkan tentang pedoman spiritual bagi pencari jalan tasawuf.
- Taj al-Arus* adalah sebuah karya yang membahas tentang cara-cara pembersihan jiwa.
- Al-Qaul al-Mujarrad fi al-Ism al-Mufrad* adalah karya yang fokus pada pentingnya menyebut nama Allah (dzikir) secara khusus dan sederhana.

³ Al Muhtarom, "Penerjemahan Komunikatif Muhammad Farid Wajdi Dalam Terjemah Kitab Al-Hikmah Karya Ibnu Athaillah As-Sakandari," 2017.

⁴ Muhtarom.

Dari beberapa kitab di atas, menurut Syekh Zarruq dalam skripsi Yulianto yang populer adalah kitab *al-Hikam* karangan Ibnu Atha'illah. Setelah ditulisnya, dilanjutkan muridnya Syekh Taqiy al-Din al-Subki atau dikenal dengan seorang ahli fikih dan kalamnya yang sangat teliti serta kejujurannya. Kitab ini sudah beberapa kali di syarah, antara lain oleh Muhammad bin Ibrahim bin 'Ibad ar-Rumi, Syekh Ahmad Zarruq dan Ahmad bin Ajiba.⁵

3. Pemikiran Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari

Perkembangan pemikiran Ibnu Athaillah dapat diketahui dari karya tulisannya yaitu Kitab Al-Hikam. Dimana kitab al-Hikam ini merupakan salah satu ciri khas pemikiran yang membahas terkait khusus dalam dunia tasawuf. Sehingga kedudukan dalam pemikiran Ibnu Athaillah sangat berpengaruh di dunia tasawuf, terkhusus tasawuf filsafi. Dimana tasawuf filsafi ini membahas tentang teologi, tetapi diimbangi unsur-unsur pengamalan ibadah dan suluk atau diartikan dengan syari'at, thariqat, dan hakikat. Hal ini dapat dibuktikan dari karya-karyanya secara tulis atau warisan spiritualnya selama berguru dengan gurunya, yaitu Imam Maliki yang sebagai seorang teologi Asy'ariyah.⁶

Sejak awal, Ibnu Athaillah membangun tasawufnya dengan gagasan bahwa manusia tidak memiliki kebebasan penuh untuk memilih nasib mereka sendiri sesuai keinginan mereka. Ini disebabkan oleh fakta bahwa Allah Swt telah menentukan nasib manusia secara rinci dan memiliki otoritas penuh untuk memperlakukan takdir ciptaanNya, termasuk manusia. Sebenarnya, dasar pemikiran ini telah berakar di hampir semua aliran tasawuf yang ada. Namun, tidak berlebihan jika dikatakan bahwa hanya Ibnu Athaillah yang secara teoritis dan praktis menganut prinsip ini. Sebab

⁵ Yulianto Nurcahyono, "Pendidikan Karakter Religius Dalam Kitab Al-Hikam Karya Syaikh Ibnu Athaillah As-Sakandari Dan Relevansinya Dengan Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2017" (2018).

⁶ Robiyarul Adawiyah, "Analisis Isi Pesan Dakwah Dalam Materi Tasawuf Pada Kitab Al-Hikam Karya Ibn Atha ' Illah" (2011).

Ibnu Athaillah selalu menentang kebebasan mutlak yang dibutuhkan manusia dalam setiap langkah pemikiran tasawufnya. Seorang salik (pelaku suluk atau pengembara spiritual) yang ingin melakukan muhahadah al-nafs harus menghilangkan egonya terlebih dahulu.⁷

Ibnu Atha'illah sangat menekankan kepada muridnya dalam memahami pentingnya penyerahan total kepada Allah (tawakkul). Ia mengajarkan bahwa seorang hamba seharusnya mengandalkan Allah dalam segala urusan dan melepaskan diri dari perencanaan duniawi yang berlebihan. Dalam kitab *At-Tanwir fi Isqat at-Tadbir*,⁷ ia menekankan bahwa perencanaan manusia yang berlebihan dapat menjadi penghalang untuk menerima rahmat dan petunjuk Allah.

Pemikiran Ibnu Athaillah berkaitan dengan dzikir, atau pengingatan kepada Allah, adalah salah satu elemen kunci dalam ajaran Ibnu Atha'illah. Ia menganggap dzikir sebagai sarana utama untuk membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah. Dalam *Kitab al-Qaul al-Mujarrad fi al-Ism al-Mufrad*,⁷ ia menekankan pentingnya menyebut nama Allah secara terus-menerus dan dengan kesadaran penuh untuk mencapai kedamaian batin dan pencerahan spiritual.

Sehingga di dalam kitab *Al-Hikam*⁷ ia menerangkan tentang kumpulan aforisme yang menawarkan kebijaksanaan spiritual yang mendalam. Dalam kitab ini, Ibnu Atha'illah memberikan wawasan tentang hubungan antara hamba dan Tuhan, sifat-sifat Allah, dan realitas kehidupan duniawi. Ia menekankan pentingnya menerima takdir dengan lapang dada dan melihat setiap peristiwa sebagai bagian dari rencana Ilahi yang lebih besar.

Oleh karena itu pemikiran Ibnu Atha'illah as-Sakandari menekankan penyerahan diri kepada Allah, pentingnya dzikir dan pembersihan jiwa, serta keseimbangan antara praktik syariat dan hakikat. Melalui karya-karyanya, terutama *Al-Hikam*,⁷ ia memberikan panduan yang mendalam bagi mereka yang mencari

⁷ Nurcahyono, "Pendidikan Karakter Religius Dalam Kitab Al-Hikam Karya Syaikh Ibnu Athaillah As-Sakandari Dan Relevansinya Dengan Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2017."

pemahaman spiritual dan kedekatan dengan Allah. Pemikirannya telah menginspirasi banyak sufi dan pencari spiritual sepanjang sejarah dan terus menjadi sumber pencerahan hingga saat ini.

B. Deskripsi Data Penelitian Tentang Metode Mengelola Kebutuhan Jasmani dan Rohani dalam Kitab Al-Hikam

1. Metode Mengelola Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Menurut Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari Dalam Kitab Al-Hikam

Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari, dalam kitabnya yang terkenal, Al-Hikam, memberikan berbagai nasehat dan hikmah yang berharga mengenai bagaimana mengelola kebutuhan jasmani dan rohani. Dalam ajarannya, beliau menekankan keseimbangan antara kedua aspek ini sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan dalam kehidupan. Kitab al-Hikam, menurut beberapa penulis lainnya seperti Ibnu Ajibah, al-Bouthi, dan Zarruq, adalah salah satu karya Syaikh Ibnu Athaillah as-Sakandari yang paling baik. Dimana karya-karyanya berbeda dari kitab-kitab lainnya.⁸

Ulama telah mengakui keindahan dan kedalaman kandungan al-Hikam. Jika seseorang membaca kitab tersebut, mereka akan menyadari bahwa dia masih jauh dari kata sempurna dan bahwa ibadah yang dia lakukan selama ini sangat tidak penting. Karena belum ada keseimbangan antara amal dan keadaan hati.⁹

a. Kebutuhan Jasmani

Kebutuhan jasmani adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan aspek spiritual dan emosional. Dalam ajaran Islam, khususnya menurut Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari dalam kitab Al-Hikam, kebutuhan jasmani melibatkan berbagai praktik dan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara manusia dengan Allah.

⁸ Dan And Dari, "Matan Al-Hikam Dan Terjamahannya Dari Hikmah 1-264 (Tamat) 0."

⁹ Anis Maftukhin, *Al-Hikam Kitab Tasawuf Sepanjang Masa*.

Sebagaimana dijelaskan di dalam Kitab Al-Hikam karya Ibnu Athailla, sebagai berikut:¹⁰

إِنَّمَا وَسْعَكَ الْكَوْنُ مِنْ حَيْثُ جَسَمَائِيَّتِكَ وَلَمْ يَسْعَكَ
مِنْ حَيْثُ ثُبُوتِ رُوحَائِيَّتِكَ

Artinya: “*Sesungguhnya alam dapat memberikan kecukupan hanya dari segi jasmaniahmu dan tidak memuaskan kamu dalam segi rohaniahmu*” (Al-Hikam karya Ibnu Athaillah)

Ungkapan di atas membicarakan tentang hubungan manusia dengan dunia dari dua sudut pandang yang berbeda: fisik dan spiritual. Artinya alam semesta mengakomodasi manusia dalam hal tubuh fisiknya, namun tidak dapat mengakomodasi kedalaman spiritualitas yang dimiliki manusia. Sebagaimana yang dimaksud bahwa manusia dilahirkan di dunia dalam bentuk jasmani dan rohani, dimana terbentuk dari fisiknya yang berupa tubuh manusia dan spiritual yang mengacu kepada roh, perasaan, pikiran, dan keyakinan.¹¹ Seperti yang dijelaskan dalam QS. Lukman ayat 20:

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي
الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً ۚ وَمِنَ النَّاسِ
مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُنِيرٍ
(٢٠)

Artinya: “*Tidakkah kamu memperhatikan bahwa sesungguhnya Allah telah menundukkan apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi untukmu. Dia (juga) menyempurnakan nikmat-*

¹⁰ Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 529, Al-Imam Ibnu ‘Athaillah As-Sakandari

¹¹ Athaillah, *Mutu Manikam Dari Al-Hikam*.

nikmat-Nya yang lahir dan batin untukmu. Akan tetapi, di antara manusia ada yang membantah (keesaan) Allah tanpa (berdasarkan) ilmu, petunjuk, dan kitab suci yang menerangi.” (QS. Luqman [31]:20)

Firman Allah QS. Lukman ayat 20 yang dijelaskan Ibnu Athaillah dalam kitabnya bahwasannya isyarat Al-Qur'an di atas memberikan arahan kepada kita untuk memahami bagaimana Allah mempersiapkan bumi dan isinya sebagai kesejahteraan manusia. Manusia dibekali akal pikiran oleh Allah SWT. untuk memikirkan dan mengelola seluruh keperluannya dan menempatkan diri manusia sebagai penguasa bumi ini.¹²

Kebutuhan jasmani yang dimaksud Ibnu 'Athaillah adalah berupa kebutuhan fisik yang diperlukan untuk menjaga kesehatan, kelangsungan hidup, dan kesejahteraan tubuh. Sehingga penting dalam memenuhi kebutuhan jasmani yang seimbang dapat berfungsi untuk mengoptimalkan dan mendukung aktivitas manusia sehari-hari. Diantara kebutuhan jasmani yang dimaksud Ibnu 'Athaillah adalah sebagai berikut:

1) Kesederhanaan

Ibnu Athaillah menekankan pentingnya hidup dalam kesederhanaan. Kesederhanaan berarti tidak berlebihan dalam memenuhi kebutuhan jasmani. Seseorang dianjurkan untuk menghindari kemewahan dan hidup secukupnya. Hal ini mencegah seseorang dari terjerumus dalam kecenderungan materialistik yang dapat mengganggu keseimbangan rohani.

2) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kunci utama dalam mengelola kebutuhan jasmani. Ibnu Athaillah mengajarkan bahwa manusia harus memenuhi

¹² Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 529-530, Al-Imam Ibnu 'Athaillah As-Sakandari

kebutuhan fisiknya tanpa mengabaikan aspek spiritual. Keseimbangan antara aktivitas fisik dan ibadah memastikan bahwa kebutuhan jasmani dan rohani terpenuhi dengan proporsional.’

3) Pentingnya Makan dan Minum

Makanan dan minuman adalah kebutuhan dasar jasmani yang harus dipenuhi dengan cara yang halal dan baik. Ibnu Athaillah mengingatkan agar tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman, serta memilih yang sehat dan bergizi. Makanan yang halal dan thayyib (baik) membantu menjaga kesehatan tubuh dan memelihara kekuatan untuk beribadah.

4) Perawatan Tubuh

Menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh adalah bagian dari memenuhi kebutuhan jasmani. Ibnu Athaillah menekankan pentingnya merawat tubuh sebagai amanah dari Allah. Termasuk di dalamnya adalah menjaga kebersihan diri, berolahraga, dan mendapatkan istirahat yang cukup.

5) Syukur

Rasa syukur atas apa yang dimiliki dan diterima dalam hal kebutuhan jasmani adalah bagian penting dari ajaran Ibnu Athaillah. Syukur membuat seseorang merasa cukup dan tidak tamak. Dengan mensyukuri nikmat yang ada, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan tenang dan tidak tergoda oleh keinginan yang berlebihan.

6) Tawakal

Tawakal atau menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha adalah prinsip yang ditekankan oleh Ibnu Athaillah. Tawakal dalam hal kebutuhan jasmani berarti berusaha memenuhi kebutuhan fisik dengan cara yang halal dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah. Ini memberikan ketenangan batin dan keyakinan bahwa segala sesuatu ada dalam kendali-Nya.

Pentingnya memenuhi kebutuhan jasmani menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari dalam Al-Hikam dengan cara yang sederhana, seimbang, dan penuh syukur. Prinsip-prinsip seperti menjaga kesederhanaan, keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual, mengonsumsi makanan yang halal dan baik, merawat tubuh, bersyukur, tawakal, mencari nafkah yang halal, dan menghindari kemalasan adalah panduan utama dalam mengelola kebutuhan jasmani. Dengan mengikuti nasihat ini, seseorang dapat menjalani kehidupan yang sehat dan harmonis, serta tetap fokus pada tujuan spiritualnya.¹³

Kebutuhan Jasmani	Poin Penting	Contoh Praktis
Kesederhanaan	Kesederhanaan berarti tidak berlebihan dalam memenuhi kebutuhan jasmani.	Menghindari pakaian yang mencolok atau berlebihan, tetapi tetap memastikan pakaian tersebut memenuhi syarat kesopanan dan kebersihan.
Keseimbangan	Manusia harus memenuhi kebutuhan fisiknya tanpa mengabaikan aspek spiritual.	Seorang Muslim harus membagi waktunya dengan baik antara waktu untuk beribadah dan waktu untuk bekerja. Misalnya, tetap disiplin menjalankan shalat lima waktu meskipun sedang sibuk bekerja.
Makan Minum	Mengingatkan agar tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman, serta memilih yang sehat dan bergizi	Sebelum makan, berniat dalam hati bahwa makanan yang dikonsumsi adalah untuk beribadah dan menjaga kesehatan.

¹³ Tamama Rafiqah, “Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir,” *Jurnal Dimensi* 4, No. 3 (2016): 1–22, <https://doi.org/10.33373/Dms.V4i3.48>.

Kebutuhan Jasmani	Poin Penting	Contoh Praktis
Perawatan Tubuh	Menekankan pentingnya merawat tubuh sebagai amanah dari Allah	Ini mencakup mandi, sikat gigi, menjaga kebersihan pakaian, dan sebagainya sebagai wujud syukur atas nikmat kesehatan yang diberikan Allah.
Syukur	Syukur membuat seseorang merasa cukup dan tidak tamak	Ketika dihadapkan pada cobaan atau kesulitan, menerima dengan sabar dan yakin bahwa Allah memberikan ujian tersebut untuk kebaikan kita.
Tawakal	Berusaha memenuhi kebutuhan fisik dengan cara yang halal dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah	Dalam mencari rezeki, seseorang yang tawakal akan bekerja keras, jujur, dan berusaha memanfaatkan segala potensi yang ada. Namun, dia juga yakin bahwa rezeki yang diperoleh adalah hasil dari kehendak Allah, dan tidak terlalu khawatir atau tamak terhadap harta.

b. Kebutuhan Rohani

Kebutuhan rohani adalah kebutuhan yang berhubungan dengan pemenuhan aspek spiritual atau batiniah seseorang, yang melibatkan pencarian makna, tujuan hidup, dan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Dalam mengelola kebutuhan spiritual, penting untuk memperhatikan berbagai dimensi yang mencakup kegiatan, refleksi, dan hubungan yang membantu menyeimbangkan dan memperkaya kehidupan batinnya.

Seperti dalam Kitab Al-Hikam karya Ibnu Athailla, sebagai berikut:

الكَائِنُ فِي الْكَوْنِ وَلَمْ تُفْتَحْ لَهُ مَيَادِينُ الْغُيُوبِ مَسْجُورٌ
بِمَحِيطَاتِهِ وَمَحْصُورٌ فِي هَيْكَلِ ذَاتِهِ

Artinya: “Manusia yang berada di alam ini belum terbuka baginya alam gaib, sehingga ia terkurung oleh kesenangan badani (syahwat) dan terkadang oleh kepentingan kerangka badan.”¹⁴

Ibnu Athaillah menjelaskan وَلَمْ تُفْتَحْ لَهُ مَيَادِينُ

الْغُيُوبِ dengan orang yang belum mencapai pengetahuan dan pemahaman yang mendalam tentang realitas spiritual atau metafisik. Alam gaib di sini bisa merujuk pada pengetahuan tentang Tuhan, makna sejati dari kehidupan, dan hikmah-hikmah ilahi yang tersembunyi dari pandangan lahiriah.

Hikmah ini mengajarkan bahwa manusia yang hanya hidup dan terfokus pada dunia materi tanpa membuka diri terhadap pengetahuan dan pengalaman spiritual akan selalu merasa terbatas dan terpenjara. Dunia fisik memang nyata dan ada, tetapi hanya melihat dan memahami kehidupan dari sudut pandang materi saja akan membuat seseorang merasa terkungkung oleh batasan-batasan duniawi.¹⁵

Pengetahuan tentang alam gaib atau realitas spiritual sangat penting untuk memperluas pemahaman dan kesadaran seseorang. Ini termasuk kesadaran tentang Tuhan, makna sejati dari keberadaan, dan hikmah-hikmah ilahi yang tidak terlihat oleh mata fisik. Tanpa pengetahuan dan pengalaman spiritual ini,

¹⁴ Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 531, Al-Imam Ibnu ‘Athaillah As-Sakandari

¹⁵ Kitab Al-Hikam Bab 16 Tentang Pujian Yang Tidak Sebenarnya Halaman 301, Al-Imam Ibnu ‘Athaillah As-Sakandari

seseorang akan merasa terpenjara oleh lingkungannya dan terkurung dalam identitas fisiknya sendiri.¹⁶

Dengan membuka diri terhadap pengetahuan spiritual, seseorang dapat mencapai kebebasan sejati, yaitu kebebasan dari keterbatasan duniawi dan kesadaran akan realitas yang lebih luas dan mendalam. Ini akan membawa pada pemahaman yang lebih holistik tentang kehidupan dan keberadaan, melampaui batas-batas fisik dan materi.

2. Representasi Jasmani Dan Rohani Menurut Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari Dalam Al-Hikam

Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari, seorang sufi besar yang hidup pada abad ke-13 Masehi, dikenal luas melalui karya-karyanya yang mendalam tentang tasawuf, salah satunya adalah "Al-Hikam". Kitab ini berisi serangkaian hikmah atau aforisme yang menjelaskan berbagai aspek kehidupan spiritual dan hubungan manusia dengan Tuhan. Salah satu tema sentral dalam "Al-Hikam" adalah representasi jasmani dan rohani, di mana Ibnu Athaillah memberikan pandangan yang mendalam tentang keseimbangan antara keduanya.

Imam Ibnu Athaillah membagikan jasmani dan rohani menjadi 2 aspek dalam menghadapi keberadaan manusia. Dimana Ibnu Athaillah sendiri dalam pembagiannya seperti halnya jasmani yang diartikan dengan fisik sedangkan rohani diartikan sebagai spiritual. Kedua aspek ini harus dipahami dan dijaga agar kehidupan seseorang mencapai keseimbangan dan kesempurnaan.¹⁷

- a. Jasmani, Aspek jasmani mencakup tubuh fisik dan semua kebutuhan serta keinginannya. Ibnu Athaillah mengakui pentingnya menjaga tubuh fisik, karena tubuh adalah kendaraan yang membawa jiwa dalam kehidupan ini. Namun, dia menekankan bahwa

¹⁶ Kitab Al-Hikam Bab 4 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 273, Al-Imam Ibnu 'Athaillah As-Sakandari

¹⁷ Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 529-534, Al-Imam Ibnu 'Athaillah As-Sakandari

perhatian terhadap aspek fisik tidak boleh berlebihan sehingga melupakan aspek rohani.

- b. Aspek rohani, menurut Ibnu Athaillah, adalah inti dari keberadaan manusia. Rohani mencakup jiwa, hati, dan hubungan dengan Tuhan. Ia menekankan pentingnya membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, zikir, dan refleksi spiritual. Aspek rohani inilah yang memberi makna dan tujuan sejati dalam hidup.

a. Keseimbangan antara Jasmani

Ibnu Athaillah menekankan pentingnya keseimbangan antara jasmani dan rohani. Menurutny, ketidakseimbangan antara kedua aspek ini dapat mengakibatkan kesengsaraan dan kebingungan. Jika seseorang terlalu fokus pada aspek jasmani dan mengabaikan aspek rohani, dia akan terjebak dalam kehidupan duniawi yang penuh dengan kesenangan sementara namun hampa dari makna spiritual. Sebaliknya, jika seseorang hanya fokus pada aspek rohani tanpa memperhatikan kebutuhan jasmani, dia mungkin mengalami kesulitan fisik yang bisa menghalangi perjalanan spiritualnya.

Dalam "Al-Hikam", Ibnu Athaillah banyak memberikan nasihat tentang bagaimana mencapai keseimbangan ini:¹⁸

- 1) Menjaga Ibadah, Ibadah seperti sholat, puasa, dan zikir adalah cara utama untuk membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah. Ibadah ini harus dilakukan dengan konsisten dan khusyuk.
- 2) Mengendalikan Nafsu, Nafsu adalah bagian dari aspek jasmani yang seringkali menarik manusia kepada kesenangan duniawi. Ibnu Athaillah mengajarkan pentingnya mengendalikan nafsu dan mengarahkan

¹⁸ Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 529-534, Al-Imam Ibnu 'Athaillah As-Sakandari

keinginan-keinginan tersebut kepada hal-hal yang diridhai Allah.

- 3) Menghargai Nikmat Fisik Meski fokus utamanya adalah pada aspek rohani, Ibnu Athaillah juga mengingatkan pentingnya bersyukur atas nikmat fisik yang diberikan Allah. Tubuh yang sehat dan kuat adalah anugerah yang harus digunakan untuk ibadah dan amal baik.

b. Pendidikan dan Latihan Rohani

Ibnu Athaillah juga menekankan pentingnya pendidikan dan latihan rohani untuk mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi. Dalam "Al-Hikam", dia menyarankan beberapa praktik yang dapat membantu seseorang dalam perjalanan rohaninya.¹⁹

- 1) Muraqabah (Pengawasan Diri) adalah praktik mengawasi diri sendiri dan menjaga kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Ini membantu seseorang untuk tetap teguh dalam iman dan menjauhkan diri dari perbuatan dosa.
- 2) Muhasabah (Introspeksi) adalah praktik introspeksi dan evaluasi diri secara rutin. Dengan melakukan muhasabah, seseorang dapat mengenali kelemahan dan kesalahannya, serta berusaha memperbaikinya.
- 3) Zikir dan Doa, adalah cara untuk mengingat Allah dan memperkuat hubungan spiritual. Ibnu Athaillah mengajarkan pentingnya berzikir dengan hati yang ikhlas dan berdoa dengan penuh harap kepada Allah.

Sehingga di dalam kitab "Al-Hikam", Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari memberikan pandangan yang komprehensif tentang representasi jasmani dan rohani. Ia menekankan pentingnya menjaga

¹⁹ Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 529-534, Al-Imam Ibnu 'Athaillah As-Sakandari

keseimbangan antara kedua aspek ini untuk mencapai kehidupan yang penuh makna dan keberkahan. Melalui ibadah, pengendalian nafsu, penghargaan terhadap nikmat fisik, serta pendidikan dan latihan rohani, seseorang dapat mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi dan mendekatkan diri kepada Allah. Karya Ibnu Athaillah ini tetap relevan hingga kini sebagai panduan bagi mereka yang ingin memperdalam pemahaman dan praktik tasawuf dalam kehidupan sehari-hari.

C. Analisis Data Penelitian Tentang Metode Mengelola Kebutuhan Jasmani dan Rohani dalam Kitab Al-Hikam

1. Metode Mengelola Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Menurut Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari Dalam Kitab Al-Hikam

Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari adalah seorang ulama dan sufi terkemuka dari abad ke-13 yang karya-karyanya memberikan pengaruh besar dalam dunia tasawuf. Kitab Al-Hikam, salah satu karya monumental beliau, memuat berbagai hikmah dan nasihat yang bertujuan untuk mengarahkan umat dalam mengelola kehidupan jasmani dan rohani. Dalam konteks ini, analisis akan difokuskan pada metode yang diajarkan oleh Ibnu Athaillah dalam mengelola kebutuhan jasmani dan rohani, serta referensi yang mendukungnya.

a. Kebutuhan Jasmani

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.²⁰

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 manusia untuk memperoleh kebutuhan jasmani tidak lain supaya bisa eksis di Dunia.²¹

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.

Sebagaimana dijelaskan di dalam Kitab Al-Hikam karya Ibnu Athailla, sebagai berikut:²²

إِنَّمَا وَسْعَكَ الْكَوْنُ مِنْ حَيْثُ جَسْمَانِيَّتِكَ وَلَمْ يَسْغُكَ
مِنْ حَيْثُ ثُبُوتِ رُوحَانِيَّتِكَ

Artinya: “*Sesungguhnya alam dapat memberikan kecukupan hanya dari segi jasmaniahmu dan tidak memuaskan kamu dalam segi rohaniahmu*” (Al-Hikam karya Ibnu Athaillah)

²⁰ Rais, *Cakrawala Islam: Antara Cita Dan Fakta*.

²¹ An-Nabhani, *Membangun Sistem Ekonomi Alternatif: Prespektif Islam*, Alih Bahasa M. Mighfar Wachid.

²² Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 529, Al-Imam Ibnu ‘Athaillah As-Sakandari

Ungkapan di atas membicarakan tentang hubungan manusia dengan dunia dari dua sudut pandang yang berbeda: fisik dan spiritual. Artinya alam semesta mengakomodasi manusia dalam hal tubuh fisiknya, namun tidak dapat mengakomodasi kedalaman spiritualitas yang dimiliki manusia. Sebagaimana yang dimaksud bahwa manusia dilahirkan di dunia dalam bentuk jasmani dan rohani, dimana terbentuk dari fisiknya yang berupa tubuh manusia dan spiritual yang mengacu kepada roh, perasaan, pikiran, dan keyakinan.²³ Seperti yang dijelaskan dalam QS. Lukman ayat 20:

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ
(٢٠)

Artinya: *“Tidakkah kamu memperhatikan bahwa sesungguhnya Allah telah menundukkan apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi untukmu. Dia (juga) menyempurnakan nikmat-nikmat-Nya yang lahir dan batin untukmu. Akan tetapi, di antara manusia ada yang membantah (keesaan) Allah tanpa (berdasarkan) ilmu, petunjuk, dan kitab suci yang menerangi.”* (QS. Luqman [31]:20)

Kebutuhan jasmani yang dimaksud Ibnu ‘Athailah adalah berupa kebutuhan fisik yang diperlukan untuk menjaga kesehatan, kelangsungan hidup, dan kesejahteraan tubuh. Sehingga penting dalam memenuhi kebutuhan jasmani yang seimbang dapat berfungsi untuk mengoptimalkan dan mendukung

²³ Athaillah, *Mutu Manikam Dari Al-Hikam*.

aktivitas manusia sehari-hari. Diantara kebutuhan jasmani yang dimaksud Ibnu ‘Athaillah adalah, Ibnu Athaillah mengajarkan untuk sederhana, seimbang, mencukupi kebutuhan makan dan minum, merawat tubuh, selalu bersyukur, dan terus menerus dalam tawakal kepada Allah.²⁴

Ibnu Athaillah dalam menumbuhkan kebutuhan jasmani menganjurkan bersikap zuhud, yaitu hidup *sederhana* dan tidak berlebihan dalam mengejar kenikmatan duniawi. Zuhud bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi mengendalikan keinginan agar tidak menjadi hamba dari hawa nafsu dan materi. Kebutuhan jasmani tidak boleh mengalahkan kebutuhan spiritual. Ibnu Athaillah menekankan bahwa perhatian utama seorang Muslim seharusnya adalah pemurnian hati dan ibadah kepada Allah. Keseimbangan harus dijaga agar kebutuhan jasmani tidak menghalangi pertumbuhan spiritual.²⁵

Walaupun lebih fokus pada aspek spiritual, Ibnu Athaillah juga menyadari pentingnya menjaga kesehatan jasmani. Kesehatan yang baik mendukung ibadah dan aktivitas spiritual lainnya. Maka, menjaga tubuh tetap sehat adalah bagian dari amanah sebagai hamba Allah. Dalam mengelola kebutuhan jasmani, Ibnu Athaillah as-Sakandari mengajarkan keseimbangan antara dunia dan akhirat. Kebutuhan jasmani harus dipenuhi dengan cara yang halal dan tidak berlebihan, serta selalu diiringi dengan perhatian utama pada pertumbuhan spiritual dan kedekatan dengan Allah.

Sehingga pentingnya memenuhi kebutuhan jasmani menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari dalam Al-Hikam dengan cara yang sederhana, seimbang, dan penuh syukur. Prinsip-prinsip seperti menjaga kesederhanaan, keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual, mengonsumsi makanan yang halal dan baik, merawat tubuh, bersyukur, tawakal, mencari

²⁴ Athaillah.

²⁵ Kurniawan, “Manuskrip Al-Hikam: Edisi Teks Dan Terjemahan.”

nafkah yang halal, dan menghindari kemalasan adalah panduan utama dalam mengelola kebutuhan jasmani. Dengan mengikuti nasihat ini, seseorang dapat menjalani kehidupan yang sehat dan harmonis, serta tetap fokus pada tujuan spiritualnya.²⁶

b. Kebutuhan Rohani

Kebutuhan rohani adalah 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.²⁷ Sehingga kebutuhan rohani tidak selalu mudah dipenuhi dengan cara yang konkret. Dalam pemenuhan kebutuhan 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.²⁸

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.²⁹

Seperti dalam Kitab Al-Hikam karya Ibnu Athailla, sebagai berikut:

²⁶ Rafiqah, "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir."

²⁷ Swom And Pd, "Hermanus Swom, M.Pd.K."

²⁸ Marbun And Tarigan, "Pendampingan Orang Tua Dalam Pertumbuhan Rohani Remaja."

²⁹ 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.

الكَائِنُ فِي الْكَوْنِ وَلَمْ تُفْتَحْ لَهُ مَيَادِينُ الْغُيُوبِ مَسْجُودٌ
بِمَحِيطَاتِهِ وَمَحْصُورٌ فِي هَيْكَلِ ذَاتِهِ

Artinya: “Manusia yang berada di alam ini belum terbuka baginya alam gaib, sehingga ia terkurung oleh kesenangan badani (syahwat) dan terkadang oleh kepentingan kerangka badan.”³⁰

Ibnu Athaillah menjelaskan وَلَمْ تُفْتَحْ لَهُ مَيَادِينُ

الْغُيُوبِ dengan orang yang belum mencapai pengetahuan dan pemahaman yang mendalam tentang realitas spiritual atau metafisik. Alam gaib di sini bisa merujuk pada pengetahuan tentang Tuhan, makna sejati dari kehidupan, dan hikmah-hikmah ilahi yang tersembunyi dari pandangan lahiriah.

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.

Ibnu Athaillah menekankan pentingnya tawakkal atau berserah diri kepada Allah dalam segala urusan. Tawakkal adalah bentuk kepercayaan penuh kepada Allah setelah berusaha sebaik mungkin. Dengan berserah diri, seseorang akan merasa tenang dan yakin bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang terbaik. Bahkan Ibnu Athaillah juga mengingatkan pentingnya menjaga hubungan baik

³⁰ Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 531, Al-Imam Ibnu 'Athaillah As-Sakandari

dengan sesama manusia dan memperbanyak amal shaleh. Silaturahmi dan amal shaleh merupakan bentuk implementasi dari ibadah sosial yang juga sangat ditekankan dalam ajaran Islam. Dengan menerapkan metode-metode tersebut, Imam Ibnu Athaillah mengajarkan cara-cara praktis untuk mengelola kebutuhan rohani dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ajaran-ajaran dalam Al-Hikam sangat relevan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai ketenangan batin dan kesuksesan rohani.

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.³¹

Sehingga hikmah yang bisa diterapkan kepada manusia yang hanya hidup dan terfokus pada dunia materi tanpa membuka diri terhadap pengetahuan dan pengalaman spiritual akan selalu merasa terbatas dan terpenjara. Dunia fisik memang nyata dan ada, tetapi hanya melihat dan memahami kehidupan dari sudut pandang materi saja akan membuat seseorang merasa terkungkung oleh batasan-batasan duniawi.³²

2. Representasi Jasmani Dan Rohani Menurut Al-Imam Ibnu Athaillah As-Sakandari Dalam Al-Hikam

Sebagai salah satu murid dari Abu al-Abbas al-Mursi, yang merupakan penerus dari pendiri tarekat Syadziliyah, Abul Hasan asy-Syadzili, Ibnu Athaillah memainkan peran penting dalam menyebarkan ajaran tarekat ini. Tarekat Syadziliyah menekankan pentingnya berzikir, menjaga hati, dan mencapai kedekatan dengan Allah melalui jalan tasawuf. Dalam ajaran-ajarannya, Ibnu

³¹ Mohammad Adnan, *Mutiara Hikmah*, 1996.

³² Kitab Al-Hikam Bab 16 Tentang Pujian Yang Tidak Sebenarnya Halaman 301, Al-Imam Ibnu 'Athaillah As-Sakandari

Athailah menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek praktis dan filosofis dari kehidupan beragama. Ia mengajarkan bahwa pemahaman intelektual harus disertai dengan pengalaman spiritual yang nyata.

a. Keseimbangan Jasmani dan Rohani

Menjaga keseimbangan dalam hidup merupakan suatu kebutuhan dasar yang sangat penting bagi setiap individu. Dalam ajaran Islam, menjaga 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.³³ Allah berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 143.

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ
وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا

Artinya : “dan demikianlah Kami menjadikanmu (umat Islam) umat yang moderat (wasath) agar kamu menjadi saksi atas manusia dan agar rasul menjadi saksi atas kamu.” (QS. Al-Baqarah [2]:143)

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.

Sehingga Ibnu Athailah menekankan pentingnya keseimbangan antara jasmani dan rohani. Menurutnya, ketidakseimbangan antara kedua aspek ini dapat mengakibatkan kesengsaraan dan kebingungan. Jika seseorang terlalu fokus pada aspek jasmani dan

³³ 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.

mengabaikan aspek rohani, dia akan terjebak dalam kehidupan duniawi yang penuh dengan kesenangan sementara namun hampa dari makna spiritual. Sebaliknya, jika seseorang hanya fokus pada aspek rohani tanpa memperhatikan kebutuhan jasmani, dia mungkin mengalami kesulitan fisik yang bisa menghalangi perjalanan spiritualnya.

Dalam "Al-Hikam", Ibnu Athaillah banyak memberikan nasihat tentang bagaimana mencapai keseimbangan ini.³⁴

- 1) Menjaga Ibadah, seperti sholat, puasa, dan zikir adalah cara utama untuk membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah. Ibadah ini harus dilakukan dengan konsisten dan khushyuk.
- 2) Mengendalikan Nafsu adalah bagian dari aspek jasmani yang seringkali menarik manusia kepada kesenangan duniawi. Ibnu Athaillah mengajarkan pentingnya mengendalikan nafsu dan mengarahkan keinginan-keinginan tersebut kepada hal-hal yang diridhai Allah.
- 3) Menghargai Nikmat Fisik Meski fokus utamanya adalah pada aspek rohani, Ibnu Athaillah juga mengingatkan pentingnya bersyukur atas nikmat fisik yang diberikan Allah. Tubuh yang sehat dan kuat adalah anugerah yang harus digunakan untuk ibadah dan amal baik.

Dalam konteks jasmani dan rohani, konsep zuhud dan tawakal sangat ditekankan. Zuhud bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama. Sementara itu, tawakal adalah sikap pasrah kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Ini menunjukkan keseimbangan antara usaha fisik (jasmani) dan ketergantungan hati (rohani) kepada Allah. Bahkan Imam Ibnu Athaillah menekankan pentingnya menjalani kehidupan duniawi tanpa melupakan tujuan akhirat. Dalam Al-Hikam, beliau menegaskan bahwa

³⁴ Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 529-534, Al-Imam Ibnu 'Athaillah As-Sakandari

segala aktivitas duniawi harus dilakukan dengan niat yang benar dan tidak melupakan Allah. Aktivitas jasmani seperti bekerja, berdagang, dan lain sebagainya harus diniatkan sebagai bentuk ibadah.³⁵

Sebagaimana dalam kutipan yang ada di kitab Al-Hikam karya Ibnu Athaillah, *“Janganlah kegembiraanmu terhadap suatu pemberian karena pemberian itu sendiri, tetapi bergembiralah karena itu adalah tanda perhatian Allah kepadamu.”* (Al-Hikam)

Ajaran ini mendorong kita untuk selalu mengingat Allah dalam setiap keadaan, baik saat menerima nikmat maupun saat menghadapi cobaan. Kesadaran bahwa segala sesuatu datang dari Allah akan meningkatkan rasa syukur dan ketergantungan kita kepada-Nya, sehingga memperkuat hubungan spiritual kita dengan Sang Pencipta. Dengan memahami dan menerapkan makna dari kutipan ini, kita diharapkan dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara aspek jasmani dan rohani, serta menjalani kehidupan dengan rasa syukur dan kesadaran akan perhatian Allah yang selalu menyertai kita.

b. Pendidikan dan Latihan Jasmani dan Rohani

Ibnu Athaillah juga menekankan pentingnya pendidikan dan latihan rohani untuk mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi. Dalam "Al-Hikam", dia menyarankan beberapa praktik yang dapat membantu seseorang dalam perjalanan rohaninya:³⁶

1) Muraqabah (Pengawasan Diri)

Menurut Imam al-Ghazali, Muraqabah, yang berarti mengawasi diri sendiri dengan percaya bahwa Allah Swt melihat semua yang dilakukan seseorang. Selanjutnya pergi ke tahap Muhasabah, di mana orang mempertimbangkan apa yang baik dan apa yang buruk dalam melakukan amal untuk

³⁵ Adawiyah, “ANALISIS ISI PESAN DAKWAH DALAM MATERI TASAWUF PADA KITAB AL-HIKAM KARYA IBN ATHA ’ ILLAH.”

³⁶ Kitab Al-Hikam Bab 87 Tentang Kebutuhan Jasmani Dan Rohani Halaman 529-534, Al-Imam Ibnu ‘Athaillah As-Sakandari

diri mereka sendiri. “Perhitungkan, perhitungkan kelakuanmu sebelum dimasukkan ke dalam timbangan,” kata Umar bin Khatab, yang merupakan salah satu pernyataan yang menjadi dasar muhasabaj.

Sedangkan menurut Ibnu Athaillah muraqabah adalah praktik mengawasi diri sendiri dan menjaga kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Ini membantu seseorang untuk tetap teguh dalam iman dan menjauhkan diri dari perbuatan dosa.

2) Muhasabah (Introspeksi)

Muhasabah (introspeksi) dilakukan sesuai kebutuhan untuk menanamkan kesadaran untuk melakukan muaqabatun nafs, yaitu menghukum diri sendiri. Misalnya, jika seseorang memakan makanan yang syubhat (meragukan), dia dihukum dengan menahan lapar selama beberapa waktu atau jika matanya melihat sesuatu yang haram, dia dihukum dengan menutup matanya selama beberapa waktu.³⁷

Ibnu Athaillah mendefinisikan muhasabah adalah praktik introspeksi dan evaluasi diri secara rutin. Dengan melakukan muhasabah, seseorang dapat mengenali kelemahan dan kesalahannya, serta berusaha memperbaikinya.

3) Zikir dan Doa

Zikir berarti menyebut atau hadir. Itu bisa dilakukan dengan lidah atau dengan hati. Zikir menunjukkan kehadiran Allah baik dalam bentuk dzat, sifat, dan af'al-Nya. Bagi nahkoda kapal, zikir seperti kompas dan seluruh peralatan kapal, memberikan petunjuk untuk memastikan bahwa tugas dan perjalanannya selamat. Doa memiliki keutamaan yang sama seperti zikir dan ibadah, dan karena orang yang berdoa selalu berharap doanya dikabulkan oleh Allah SWT, doa membawa

³⁷ Nilyati, “Sistem Pembinaan Akhlak Dalam Tasawuf Akhlaki,” *Tarbawi* 1, No. 2 (2014): 467–88.

kelapangan bagi jiwa dan menyembuhkan kesulitan, kesedihan, dan kesedihan.

Sedangkan zikir dan doa yang diajarkan Ibnu Athaillah adalah cara untuk mengingat Allah dan memperkuat hubungan spiritual. Ibnu Athaillah mengajarkan pentingnya berzikir dengan hati yang ikhlas dan berdoa dengan penuh harap kepada Allah.³⁸

Imam Ibn Ata'illah al-Sakandari mengajarkan bahwa pendidikan dan latihan jasmani serta rohani adalah jalan menuju kedekatan dengan Allah. Dengan menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual, serta melalui disiplin dan usaha keras dalam menjalankan ibadah dan mengendalikan hawa nafsu, seorang hamba dapat mencapai kesempurnaan spiritual dan meraih ridha Allah.

Pendidikan dan latihan jasmani dalam konteks kitab al-Hikam tidak hanya merujuk pada latihan fisik semata, tetapi juga mencakup aspek pengendalian diri dan pengaturan hidup sehari-hari. Imam Ibn Athaillah menekankan pentingnya menjaga tubuh sebagai sarana untuk beribadah kepada Allah. Tubuh yang sehat dan kuat akan memudahkan seorang hamba untuk melaksanakan kewajiban-kewajiban agama dan berbagai bentuk ibadah lainnya. Oleh karena itu, menjaga kesehatan jasmani menjadi bagian integral dari perjalanan spiritual seseorang.

Latihan rohani atau pendidikan rohani dalam kitab al-Hikam lebih ditekankan dan menjadi inti dari ajaran tasawuf yang diajarkan oleh Imam Ibn Athaillah. Pendidikan rohani melibatkan pengolahan jiwa melalui berbagai metode seperti dzikir, muraqabah (pengawasan diri), tafakkur (berpikir mendalam), dan muhasabah (introspeksi). Ibn Athaillah menekankan pentingnya keikhlasan dalam setiap amalan dan

³⁸ Shara, "Zikir Sebagai Sarana Peningkatan Kecerdasan Spiritual Perspektif Tasawuf."

penghindaran dari sifat-sifat tercela seperti riya (pamer) dan ujub (bangga diri).³⁹

Sehingga pendidikan dan latihan jasmani serta rohani dalam kitab al-Hikam adalah proses yang holistik, mencakup pengendalian fisik dan pemurnian jiwa. Keduanya saling melengkapi dan bertujuan untuk membantu seorang hamba mencapai kesempurnaan spiritual dan kedekatan dengan Allah. Imam Ibn Athaillah memberikan panduan praktis dan hikmah yang dalam untuk membantu para pencari jalan menemukan cahaya kebenaran dan mencapai tujuan spiritual tertinggi.



³⁹ Trisnani et al., “Konsep Pengobatan Rohani Dan Jasad Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah; Tawaran Solutif Atas Konsep Pengobatan Konvensional Dalam Ilmu Kedokteran Modern.”