

Konsep Mujahadah Imam Al-Qusyairi dalam Kitab Risalah Qusyairiyah sebagai Upaya Mencegah Hedonisme

Author:

Ananda Arih
Afaningtyas¹

Alfi Julizun Azwar²

Heni Indrayani³

Affiliation:

^{1,2,3} Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang,
Indonesia

Corresponding author:

anandaarih25@gmail.com

^{m1}

alfijulizunazwar_uin@radenfatah.ac.id²

heniindrayani_uin@radenfatah.ac.id³

Dates:

Received _____

Revised _____

Accepted _____

Published _____

Absrack: This study aims to examine the concept of mujahadah according to Imam al-Qusyairi in his book *Risalah al-Qusyairiyah*, as well as its role in preventing hedonism. This research uses a qualitative method in the form of a literature study sourced from various references related to the topic under investigation. The data sources consist of primary data taken from *Risalah al-Qusyairiyah* by Imam al-Qusyairi and secondary data from books, theses, articles and other relevant literature. Data were collected through documentation, involving the search and compilation of various sources and analyzed in three stages: summarizing, presenting and verifying or drawing conclusions. The results of this study indicate that mujahadah, according to Imam al-Qusyairiyah in *Risalah al-Qusyairiyah*, is an effort to resist one's desires, which serves as a solution to the hedonistic lifestyle. This includes preventing consumptive behavior, the domination of worldly pleasures, moral laxity, the marginalization of religion, antisocial behavior, and selfish attitudes. Based on these findings, this research is recommended for the general public as a guide to living a more balanced life between worldly needs and spirituality; for Islamic psychology therapists as a therapeutic approach rooted in Sufi values; and for educational institutions and future researchers to further develop this topic in both academic and practical contexts.

Keywords: Hedonism, Mujahadah, Imam al-Qusyairi, *Risalah Qusyairiyah*

Author: Ananda Aarih Afanindyas¹ Alfi Julizun Azwar² Heni Indrayani³ Affiliation: ^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia Corresponding author: anandaarih25@gmail.com ^{m1} alfiulizunazwar_uin@radenfatah.ac.id heniindrayani_uin@radenfatah.ac.id Dates: Received _____ Revised _____ Accepted _____ Published _____	Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep <i>mujahadah</i> menurut Imam al-Qusyairi dalam kitab <i>Risalah Qusyairiyah</i> serta upayanya dalam mencegah hedonisme. Kajian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi pustaka dari berbagai sumber referensi yang berkaitan dengan topik yang sedang diteliti. Sumber data yang digunakan terdiri dari sumber data primer yang berasal dari kitab <i>Risalah Qusyairiyah</i> karya Imam al-Qusyairi dan data sekunder berasal dari buku, skripsi, artikel serta literatur lainnya yang relevan dengan kajian yang diteliti. Data dikumpulkan melalui dokumentasi yang melibatkan pencarian dan pengumpulan berbagai data serta dianalisis melalui tiga tahapan, yaitu merangkum, menyajikan dan verifikasi atau menarik kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa <i>mujahadah</i> menurut Imam al-Qusyairi dalam kitab <i>Risalah Qusyairiyah</i> merupakan upaya melawan hawa nafsu yang menjadi solusi terhadap gaya hidup hedonisme, di antaranya seperti mencegah perilaku konsumtif, mencegah dominasi kesenangan duniawi, mencegah perilaku bebas, mencegah agama bukan sebagai prioritas, serta mencegah perilaku antisosial dan sikap egois. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini direkomendasikan untuk masyarakat umum sebagai panduan dalam menjalani kehidupan yang lebih seimbang antara kebutuhan dunia dan spiritualitas; untuk terapis psikologi Islam sebagai pendekatan terapi berbasis nilai tasawuf; serta untuk lembaga pendidikan dan peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan kajian ini dalam ranah akademik maupun praktis. Kata Kunci: Hedonisme, <i>Mujahadah</i>, Imam al-Qusyairi, <i>Risalah Qusyairiyah</i>
---	--

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa pengaruh besar dalam mempermudah manusia menjalani aktivitas sehari-hari. Berbagai kemajuan yang dicapai dalam bidang-bidang seperti transportasi, komunikasi dan sektor lainnya telah menghadirkan kemudahan yang sebelumnya sulit untuk dicapai. Berkat perkembangan ini, manusia dapat bergerak lebih cepat, terhubung lebih mudah dan mengakses informasi secara instan, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, walaupun kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat ini memberikan banyak manfaat, ternyata juga menimbulkan berbagai permasalahan baru, terutama dalam aspek spiritual dan moralitas (Nuraini dan Nelly Marhayati, 2019).

Banyak orang yang kemudian cenderung berfokus pada pemenuhan kebutuhan material semata, hingga melihat kenikmatan dan kesenangan duniawi sebagai tujuan utama dalam hidup. Fenomena ini melahirkan sebuah pandangan hidup yang disebut dengan hedonisme, yaitu pandangan yang menempatkan kesenangan dan kepuasan sebagai pusat dari pencarian hidup, tanpa memperhatikan nilai-nilai spiritual atau moral yang lebih mendalam (Prastiwi dan Tira Nur Fitria, 2020). Hedonisme adalah suatu gaya hidup yang diwarnai dengan aktivitas yang hanya terfokus pada pencarian kesenangan, kenikmatan serta kepuasan yang bersifat materi. Gaya hidup ini muncul dari keyakinan bahwa harta kekayaan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan seseorang dan bahwa pemenuhan kebutuhan materi adalah sumber utama dari rasa puas ataupun tidak puas yang dirasakan individu.

Bagi para penganut gaya hidup hedonisme, kebahagiaan diukur dari seberapa banyak kesenangan dan kepuasan yang dapat diraih, dengan cara apa pun, tanpa memperhatikan dampak negatif terhadap aspek lain dalam hidup. (Cahyono, 2018). Akibatnya, sering kali menjalani hidup yang dipenuhi oleh kegiatan-kegiatan yang berfokus pada hiburan semata, seperti pesta-pora, menghabiskan waktu untuk bersenang-senang, bahkan terlibat dalam hiburan yang sifatnya berlebihan. Tak jarang, perilaku para penganut paham ini cenderung mengabaikan nilai-nilai agama, norma serta etika sosial, karena menganggap aturan-aturan tersebut sebagai kekangan atau batasan yang menghambat kebebasan dan kesenangan untuk menikmati hidup sesuai keinginan.

Hedonisme berfokus pada kesenangan dan kepuasan materi, sering kali menempatkan pemenuhan kebutuhan spiritual dan moral pada posisi yang tidak penting, sehingga keseimbangan antara kehidupan material dan spiritual sulit untuk dicapai oleh penganut pandangan hidup ini. Menganggap bahwa hidup hanya terjadi sekali dan oleh karena itu, perlu menikmati setiap momen sebaik mungkin, seolah setiap peluang untuk meraih kesenangan wajib dimaksimalkan sepenuhnya. Dengan prinsip tersebut, dapat mendorong untuk menjalani kehidupan sehari-hari yang lebih berfokus pada pemenuhan hawa nafsu tanpa batas, mengikuti keinginan-keinginan yang muncul tanpa

mempertimbangkan dampak negatif terhadap aspek-aspek lain dalam hidup (Irma, dkk, 2016)

Gaya hidup seperti ini dapat membuat seseorang terjebak dalam lingkaran keinginan yang tiada akhir, di mana setiap kali ketika memperoleh sesuatu akan merasa masih kurang bahkan menginginkan untuk mencari kepuasan baru yang dianggap lebih memuaskan. Merasa bahwa ada sesuatu yang masih belum terpenuhi, sehingga setiap pencapaian atau kenikmatan yang sudah didapatkan justru mendorong untuk mencari kepuasan yang lebih tinggi lagi, seolah-olah kebahagiaan hidup sepenuhnya bergantung pada perolehan materi yang tiada batasnya. Namun, pada kenyataannya, sering kali merasa hampa karena pemenuhan kebutuhan material saja tidak dapat memberikan kebahagiaan sejati. Akibatnya, seringkali mengalami krisis makna, di mana kehidupan yang berpusat pada kenikmatan duniawi tanpa batas ini tidak memberikan kedamaian atau kepuasan yang mendalam, melainkan justru membawa rasa kosong yang sulit diisi dengan hal-hal yang bersifat materi (Dewi, 2006).

Gaya hidup hedonisme sering kali mencakup pola konsumtif yang berlebihan, di mana seseorang cenderung membeli atau menggunakan barang dan jasa secara berlebihan hanya demi mencapai kepuasan pribadi tanpa melihat manfaat atau kebutuhan yang diperlukan bahkan dampak yang ditimbulkan. Fokus utama adalah pada pemuasan materi, seperti menikmati kemewahan, hiburan dan segala hal yang dianggap bisa memberikan kebahagiaan, namun semua ini dilakukan tanpa memperhatikan atau memedulikan aspek moral dan spiritual yang seharusnya menjadi penyeimbang dalam kehidupan manusia. Pandangan ini dapat menyebabkan pengabaian terhadap nilai-nilai yang lebih dalam, seperti etika, tanggung jawab sosial dan sebagainya, sehingga terjebak dalam pola hidup yang hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan materi bahkan hingga sering kali mengesampingkan makna hidup yang lebih bermakna dan mendalam (Gautama, dkk, 2024).

Kajian terkait tingkat hedonisme telah dilakukan oleh Cut Aya Riadhah dan Risana Rachmatan (2016) dengan judul Perbedaan Konsumsi Hedonis pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Asal Fakultas, mengungkapkan bahwa hanya 2,2% mahasiswi tergolong dalam kategori konsumsi hedonis tinggi, sementara tidak ada mahasiswa laki-laki yang termasuk dalam kategori tersebut. Sebaliknya, mayoritas mahasiswi (65%) dan sebagian mahasiswa laki-laki (45%) berada dalam kategori konsumsi hedonis sedang dan konsumsi hedonis rendah dengan persentase 55% pada mahasiswa laki-laki, 32,8% pada mahasiswi perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat hedonisme berdasarkan jenis kelamin seseorang, dimana perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki.

Islam tidak melarang manusia menikmati kesenangan dan kebahagiaan, namun mengajarkan agar hal tersebut tidak dilakukan secara berlebihan atau terjerumus dalam urusan duniawi semata yang mengikuti hawa nafsu dan cenderung mengarah pada keburukan. Sebagai upaya untuk melawan hedonisme yang berfokus pada pemenuhan kepuasan materi dan duniawi, konsep *mujahadah* dalam tradisi tasawuf dapat menjadi solusi yang relevan. *Mujahadah*, yang berarti perjuangan melawan hawa nafsu dan dorongan duniawi, merupakan salah satu elemen penting dalam ajaran sufi, termasuk dalam pemikiran Imam al-Qusyairi. Imam al-Qusyairi menekankan pentingnya pengendalian diri, disiplin spiritual dan kesadaran penuh akan kehidupan batin sebagai jalan untuk mencapai kedekatan dengan Allah Swt. Melalui *mujahadah*, seorang Muslim diajarkan untuk mengendalikan diri, menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat serta menjauhi perilaku berlebihan yang hanya menuruti hawa nafsu, dengan tujuan untuk mencapai kedamaian batin dan keridaan Allah Swt (Al-Qusyairi, 2007). Dengan melakukan *mujahadah*, jiwa tidak hanya dibersihkan dari sifat-sifat tercela, tetapi juga ditanamkan nilai-nilai luhur seperti kesederhanaan, kesabaran, dan tawakal (Fahrudin, 2016).

Pemikiran Imam al-Qusyairi tentang *mujahadah* dalam kitab *Risalah Qusyairiyah* menawarkan perspektif yang mendalam tentang bagaimana membangun ketahanan spiritual di tengah kehidupan hedonisme yang merajalela. Dalam karyanya, Imam al-Qusyairi menekankan pentingnya perjuangan melawan hawa nafsu dan dorongan duniawi untuk mencapai kedekatan dengan Allah Swt. Dengan mendalami konsep *mujahadah* ini, individu dapat menemukan keseimbangan yang sehat antara kehidupan duniawi dan spiritual serta memperkuat benteng jiwa dari pengaruh negatif hedonisme yang sering kali menjadikan kesenangan materi sebagai tujuan utama dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, peneliti membatasi dengan rumusan masalah yaitu: bagaimana upaya mencegah hedonisme melalui konsep *mujahadah* Imam al-Qusyairi dalam kitab *Risalah Qusyairiyah*?

Penelitian terkait konsep *mujahadah* Imam al-Qusyairi dalam kitab *Risalah Qusyairiyah* sebagai upaya mencegah hedonisme telah banyak dilakukan sebelumnya, seperti penelitian terbaru oleh Fatia Nur Azizah dan Endang Sri Indrawati (2015) yang berjudul *Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Diponegoro*, yang dipublikasikan dalam *Jurnal Empati 4*. Kemudian, Muhammad Arif Wibowo dkk (2023) dengan judul *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme*, yang dipublikasikan dalam *Jurnal Psikoedukasi 1 nomor 1*. Penelitian lain dilakukan oleh Deviena Anisatus Sholiha, Fathurrahman Alfa, dan Qurroti A'yun (2021) dengan judul *Pembentukan Karakter Religius Siswa Melalui Kegiatan Keagamaan Mujahadah di Pondok Pesantren Kedunglo II Kepanjen Malang*, yang dipublikasikan dalam *Jurnal Pendidikan Islam 6*

nomor 5. Selain itu, ada juga skripsi Irma Fariani Sholihah (2023) dengan judul *Relevansi Konsep Zuhud Rabiah al-Adawiah dalam Mengatasi Hedonisme Muslim Modern* dan skripsi Faisal Firmansyah (2024) dengan judul *Konsep Tauhid Imam al-Qusyairi dalam Risalah Qusyairiyah*.

Kelima penelitian terdahulu tersebut memiliki persamaan dengan penelitian tentang konsep *mujahadah* Imam al-Qusyairi dalam kitab *Risalah Qusyairiyah* sebagai upaya mencegah hedonisme, yaitu sama-sama menyoroti pentingnya pengendalian diri, pembentukan karakter religius serta penanaman nilai spiritual sebagai benteng terhadap pengaruh hedonisme dan perilaku materialistik. Perbedaannya terletak pada fokus dan pendekatan, pada penelitian oleh Azizah, Wibowo dan Sholiha lebih berorientasi pada studi empiris terhadap mahasiswa dan santri dalam konteks modern, sementara penelitian Irma Fariani menitikberatkan pada konsep zuhud sebagai solusi spiritual bagi muslim modern dan penelitian Faisal Firmansyah membahas tauhid dari sisi teologis. Sedangkan penelitian konsep *mujahadah* Imam al-Qusyairi mengkaji ajaran klasik sufistik sebagai metode internalisasi nilai pengendalian diri untuk menghadapi hedonisme, dengan pendekatan konseptual berbasis teks klasik yang lebih mendalam pada aspek batiniah dan spiritual.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis studi pustaka melalui pengumpulan data dengan penelaahan dan pemahaman berbagai sumber informasi yang berkaitan dengan topik penelitian. Teknik ini mencakup pengumpulan data dari berbagai referensi, seperti jurnal ilmiah, skripsi, buku dan dokumen lain yang relevan. Melalui studi pustaka, peneliti dapat memperdalam pemahaman terhadap konsep, teori atau temuan yang sudah ada serta menempatkan penelitian dalam konteks ilmu pengetahuan yang lebih luas (Roosinda, dkk, 2021). Sumber data primer dalam kajian ini menggunakan kitab *Risalah Qusyairiyah* karya Imam al-Qusyairi sedangkan data sekundernya menggunakan buku-buku, artikel, skripsi dan sebagainya yg relevan dengan penelitian ini. Kajian ini memiliki teknik pengumpulan data dalam bentuk dokumentasi. Teknik ini melibatkan pencarian dan pengumpulan data seperti artikel, buku, makalah dan sebagainya yang memiliki kaitan dengan pembahasan yang diteliti. Dalam kajian ini analisis data dilakukan secara bertahap mulai dari proses merangkum, menyajikan sekumpulan informasi yang telah dikumpulkan, hingga Kesimpulan atau verifikasi merupakan tahap akhir dalam analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah Singkat Imam Al-Qusyairi

Nama lengkap Imam al-Qusyairi adalah Abul Qasim Abdul Karim bin Hawazin bin Abdul Malik bin Thalhah bin Muhammad (Subakir, 2021). Imam

al-Qusyairi lahir pada tahun 376 H/986 M di Ustawa, sebuah wilayah di kawasan Naisabur. Wafat pada hari Ahad pagi, 16 Rabiul Akhir 465 H/1073 M, saat berusia 89 tahun, di kota Naisabur. Jenazah dimakamkan di sisi makam gurunya Abu Ali ad-Daqaq (Al-Qusyairi, 2007). Imam al-Qusyairi dikenal sebagai seorang sufi yang sangat tulus dan ikhlas dalam membela tasawuf. Dedikasinya terhadap tasawuf begitu besar, sehingga membuatnya terkenal sebagai sufi, meskipun ia juga dikenal sebagai mutakalim, hafiz, ahli hadis, ahli bahasa dan sastra, pengarang, serta penyair. Kepopulerannya terutama berasal dari kitabnya *Risalah Qusyairiyah*, sebuah karya yang menyajikan penjelasan mendalam dan komprehensif mengenai kehidupan, ajaran, dan praktik tokoh-tokoh tasawuf yang otoritatif serta pembelaan terhadap praktik-praktik sufi yang khas, untuk menunjukkan bahwa ajaran kaum sufi sejatinya selaras dengan ajaran ahlusunah dan berlandaskan pada prinsip-prinsip agama Islam (Subakir, 2021).

Karya-karya Imam Al-Qusyairi

Ahkamus Syar'I, Adabus Shufiyah, Al-Arba'un fi al Hadits (kitab ini memaparkan 40 hadis Rasulullah Saw yang didengar dari gurunya Abu Ali ad-Daqaq dengan sanad yang muttashil, yakni bersambung hingga Rasulullah Saw), *Istifadhah al-Murodat, Balaghatul Maqasid fit-Tasawwuf, At-Tahbir fit-Tadzkir, Tartibus Suluk fi Thariqillahi Ta'ala* (sebuah artikel), *At-Tauhid An-Nabawi, At-Taisir fi 'Ilmit Tafsir* (kitab pertama Imam al-Qusyairi yang disusun pada tahun 410 H/1019 M), *Al-Jawahir, Hayatul Arwah wa ad-Dalil ila Thoriqu-Shalah, Diwanus Syi'ir, Adz-Dzikiru wadz-Dzakir, Ar-Risalah Al-Qusyairiyah fi 'Ilmit Tasawuf* (kitab paling terkenal yang membahas kajian tasawuf, disusun pada tahun 438 H/1046 M), *Siratul Masayikh, Syarah Asmaul Husna, Syikayatu Ahlis Sunnah bi Hikayati Ma Nalahum Minal-Mihnah* (berisi pendapat-pendapat Imam al-Qusyairi dalam menjaga keakuratan mazhab Asy'ari), *'Uyunul Ajwibah fi Ushulil Asilah, Lathaiful Isyarat* (kitab tafsir sufistik tentang ayat-ayat hakikat dan makrifat, diterbitkan pada 1917 M dengan proses editing oleh DR. Ibrahim Basuni), *Al-Fushul fil-Ushul, Al Luma' Fi Al I'tiqad, Majalis Abi Ali Al-Hasan al-Daqaq, Al Mi'raj, Al-Munajah, Mantsu al-Khitabah fi Syuhudil Albab, Nasikuh al-Hadits wa Mansukhuhu, Nahwal Qulub ash-Shaghir, Nahwal Qulub al-Kabir, dan Nukatu Ulin Nuha* (Al-Qusyairi, 2007).

Tidak seluruh kitab yang telah disebutkan di atas sudah berbentuk seperti buku atau kitab yang tersusun secara rapi dan berbentuk lembaran. Sebagian besar karya Imam al-Qusyairi justru belum tersusun secara rapi dengan standar digunakan pada saat ini. Banyak dari karya-karya tersebut yang disampaikan masih dalam bentuk seperti catatan, risalah atau tulisan yang lebih sederhana serta belum mengikuti sistematika penulisan ketentuan buku modern saat ini. Meskipun belum tersusun secara sistematis karya-karya

Imam al-Qusyairi terjamin akan kualitas dan kedalaman pemikiran yang terkandung dalam setiap karya-karya tersebut (Subakir, 2021).

Pengertian Hedonisme

Hedonisme berasal dari bahasa Yunani *Hedonismos* yang artinya kesenangan. Kata *isme* yang ada di dalamnya berarti ajaran, paham atau kepercayaan (Raharjo, 2020). Hedonisme adalah pandangan hidup yang percaya bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai dengan mengejar kesenangan pribadi sebanyak mungkin dan menghindari segala bentuk rasa sakit atau ketidaknyamanan (Setianingsih, 2018). Sedangkan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), hedonisme diartikan sebagai suatu pandangan hidup yang memandang kesenangan serta kenikmatan materi sebagai prioritas utama dan tujuan akhir yang ingin dicapai dalam kehidupan (Zulkifli, 2021). Menurut paham ini, tujuan hidup dianggap sebagai upaya untuk memperoleh sebanyak mungkin kelezatan, kenikmatan dan kepuasan nafsu biologis (Bahaf, 2015).

Seseorang yang sudah terjangkit hedonisme merasa diri tidak puas bila tidak menghabiskan kekayaan yang dimilikinya. Orang yang sudah terjangkit paham ini sering kali terjebak dalam siklus konsumsi yang tiada habisnya, merasa bahwa kebahagiaan hanya tercapai dengan memenuhi keinginan duniawi. Bahkan, tak jarang seseorang yang berlagak kaya padahal sebenarnya hanya memiliki penghasilan terbatas, berusaha menunjukkan kehidupan mewah untuk mengejar kepuasan sesaat. Tanpa disadari, orang tersebut sudah terjerat dan diperbudak oleh kenikmatan jasmani, terlepas dari kenyataan bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat diukur dengan harta atau kemewahan. Jika gaya hidup hedonisme ini terus dibiarkan berkembang, maka akan berpotensi menggantikan posisi Tuhan dalam hati seseorang, dimana manusia rela memperbudak dirinya untuk mengejar kesenangan semata, mengorbankan jiwa dan raganya demi memenuhi hawa nafsu yang tak pernah puas (Tedjo, 2017).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hedonisme adalah pandangan hidup yang menekankan pencarian kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama, di mana penganutnya cenderung menjalani hidup dengan cara berfoya-foya, memprioritaskan pemenuhan kepuasan pribadi dan sering kali mengabaikan nilai-nilai spiritual. Penganut paham ini sering kali terperangkap dalam pola hidup yang didorong oleh hawa nafsu untuk terus mengejar kenikmatan duniawi tanpa memperhatikan akibat jangka panjangnya, baik dari segi moral maupun spiritual. Jika gaya hidup hedonisme ini terus dibiarkan berkembang dan diterima sebagai norma dalam masyarakat, maka paham ini dapat memperbudak manusia secara mental dan emosional, menggantikan peran spiritualitas yang seharusnya memberi makna lebih dalam bagi kehidupan, serta menjauhkan individu dari kesadaran akan tujuan hidup yang lebih mulia dan sesuai dengan ajaran agama dan etika.

Ciri-ciri Hedonisme

Beberapa ciri-ciri seseorang dengan gaya hidup hedonisme di antaranya sebagai berikut:

1. Seseorang yang mengikuti gaya hidup hedonisme umumnya menunjukkan perilaku yang sangat selektif dalam memilih teman, dimana cenderung menjauhkan diri dari orang-orang yang dianggap tidak memberikan keuntungan langsung atau manfaat material.
2. Seseorang dengan perilaku hedonis sering kali lebih memilih untuk berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki status sosial dan finansial yang setara atau lebih tinggi, karena menganggap hubungan semacam ini dapat membawa kesenangan, kenikmatan dan akses ke gaya hidup mewah yang diidamkan.
3. Seseorang dengan gaya hidup hedonisme mungkin merasa kurang tertarik untuk menjalin hubungan dengan teman-teman yang memiliki keterbatasan finansial atau yang tidak memiliki gaya hidup konsumtif, karena tidak melihat nilai lebih yang bisa didapatkan dari hubungan tersebut.
4. Lingkaran sosialnya, terdapat kecenderungan untuk menghindari interaksi dengan orang-orang yang dianggap kurang mampu atau tidak memberikan keuntungan secara materi.
5. Orang-orang yang menganut hedonisme sering menunjukkan perilaku konsumtif. Sangat antusias terhadap diskon, promosi dan penawaran lainnya, meskipun barang-barang tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan dan sering kali didorong oleh keinginan untuk mengikuti tren, gengsi dan sebagainya.
6. Cenderung memenuhi keinginan secara langsung, tanpa memikirkan apakah itu benar-benar diperlukan (Aziz, 2023)
7. Individu hedonis juga cenderung bersikap antisosial serta kurang peduli terhadap hubungan sosial dan jarang berinteraksi dengan tetangga, lebih fokus pada diri sendiri atau teman-teman yang dianggap setara.
8. Agama juga sering kali bukan prioritas dan sering menghabiskan waktu berharga yang seharusnya digunakan untuk beribadah di tempat-tempat seperti mal atau klub malam.
9. Menghabiskan waktu untuk bersenang-senang atau dominasi kesenangan duniawi.
10. Sering terjebak dalam perilaku bebas seperti penggunaan obat terlarang, konsumsi alkohol, kekerasan dan seks bebas.
11. Perilaku hedonis dapat mendorong gaya hidup yang egois, kurang bertanggung jawab, malas dan boros (Islamiah, 2015)

Konsep *Mujahadah* Imam al-Qusyairi dalam Kitab *Risalah Qusyairiyah*

Kitab *Risalah Qusyairiyah* disusun pada tahun 438 H/1046 M, saat Imam al-Qusyairi memasuki usia 62 tahun, sebuah masa di mana pemikiran seseorang biasanya mencapai kematangan puncaknya. Kitab ini ditulis dengan bahasa yang sederhana dan singkat, dirancang agar mudah dipahami oleh orang awam. Dalam penulisannya, Imam al-Qusyairi senantiasa merujuk pada Al-Qur'an dan Hadis sebagai dasar utama, serta mengutip ucapan-ucapan dari tokoh-tokoh sufi yang memiliki reputasi karismatik dalam dunia tasawuf. Meskipun kitab ini merupakan karya besar, penulisannya tidak dilakukan langsung oleh Imam al-Qusyairi, melainkan melalui proses pendiktean. Pendiktean ini memungkinkan penyusunan kitab secara lebih terstruktur dan jelas, sehingga pesan-pesan yang disampaikan dapat diterima dengan mudah oleh pembaca dari berbagai kalangan (Ali, 2015).

1. Definisi *Mujahadah*

Penjelasan mengenai *mujahadah* Imam al-Qusyairi telah tertuang dalam salah satu kitabnya yang berjudul *Risalah Qusyairiyah*. Dalam kitab tersebut *mujahadah* diartikan sebagai:

المجاهد: القتل في سبيل الله ، وجهاد النفس: محاربة شهواتها

“Mujahadah adalah berperang di jalan Allah, dan jihad melawan diri dalam melawan hawa nafsu.” (Al-Qusyairi, 2023).

Mujahadah dalam tasawuf dianggap sebagai suatu amalan yang melibatkan usaha baik secara lahiriah maupun batiniah, dengan tujuan utama meraih karunia dari Allah Swt. Karunia ini bisa berupa mahabbatullah (cinta Allah), ilmu mukasyafah (penyingkapan ilmu ilahi), musyahadah (penyaksian terhadap keilahian Allah Swt) dan akhirnya mencapai maqam Ma'rifatullah (tingkatan tertinggi dalam mengenal Allah Swt). *Mujahadah* adalah bentuk kesungguhan dalam menjaga diri dari perbuatan yang dapat mendatangkan dosa, termasuk pengaruh buruk dari hawa nafsu. Hawa nafsu, dengan kecenderungannya yang selalu mengajak pada perbuatan buruk, harus dilawan agar hati tetap bersih dan senantiasa dekat dengan Allah Swt. *Mujahadah* menjadi kunci untuk mengendalikan nafsu, mengarahkan jiwa pada kebaikan dan mendekatkan diri kepada Allah Swt (Ar-Rummi, 2020). Allah Swt berfirman dalam surat al-Ankabut ayat 69:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridaan) Kami, Kami akan tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya, Allah beserta orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Ankabut: 69)

Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa *mujahadah* memiliki peran penting sebagai jalan yang mengantarkan seseorang kepada Allah Swt dan memperoleh rida-Nya, karena *mujahadah* membawa pengaruh dan dampak positif dalam kehidupan spiritual. *Mujahadah* adalah wujud perjuangan yang dilakukan manusia dengan kesungguhan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, sedangkan hidayah merupakan anugerah dan karunia dari Allah Swt yang diberikan sebagai hasil dari usaha tersebut (Sholikhin, 2013).

2. Dasar dan Tiang *Mujahadah*

Abu Ali ar-Rudzabari pernah berkata, *“Jika seorang sufi setelah lima hari berkata, ‘Saya lapar,’ maka giringlah dia ke pasar dan suruhlah bekerja. Ketahuilah bahwa dasar dan tiang mujahadah adalah menyapih nafsu dari kebiasaan-kebiasaannya dan membawanya pada pantangan hawa nafsu dalam semua waktu.”* (Al-Qusyairi, 2007).

Nafsu memiliki dua sifat yang dapat menghalangi kebenaran, yaitu keinginannya yang kuat terhadap syahwat (hasrat duniawi) dan kecenderungannya untuk menghalangi ketaatan kepada Allah Swt. Ketika nafsu tidak terkontrol, ia harus diatur dengan ketakwaan. Apabila nafsu berhenti dari perbuatan dosa dan mengikuti perintah agama, maka harus diarahkan untuk menentang segala bentuk godaan hawa nafsu. Ketika seseorang berada dalam kondisi marah yang meluap, maka marah tersebut harus dikendalikan dan diarahkan menuju ketenangan. Tidak ada posisi yang lebih baik daripada mengubah kemarahan menjadi tindakan yang sesuai dengan akhlak yang baik dan mulia (Al-Qusyairi, 2007).

3. Tingkatan *Mujahadah*

Menurut Imam al-Qusyairi dalam *Risalah Qusyairiyah*, terdapat dua tingkatan *mujahadah* yang disesuaikan dengan keadaan spiritual seseorang, yaitu *mujahadah* orang awam dan *mujahadah* orang khusus (Al-Qusyairi, 2007). *Mujahadah* orang awam lebih berfokus pada perbuatan lahiriyah yang mengikuti ketentuan syariat agama, seperti melaksanakan ibadah yang diwajibkan dan menjauhi larangan Allah Swt. Sementara itu, *mujahadah* orang khusus melibatkan usaha yang lebih mendalam, yaitu mensucikan batin dari akhlak-akhlak tercela, memusnahkan segala keinginan duniawi yang dapat menghalangi kedekatan dengan Allah Swt serta memusatkan seluruh perhatian hanya kepada Allah Swt untuk mencapai pembersihan ahwal (Thohari dan Siti sulaikho, 2021).

Melaksanakan segala perintah dan menjauhi larangan Allah Swt dengan istiqomah serta berusaha untuk selalu mengejar keridaan Allah Swt, termasuk dalam kategori *mujahadah* bagi orang awam (Kuswara, 2019). Hal ini melibatkan perbuatan lahiriyah yang sesuai dengan ketentuan syariat, seperti menjalankan ibadah wajib dan menjaga diri dari perbuatan yang dilarang oleh Allah Swt. Sementara itu, *mujahadah* bagi orang khusus lebih mendalam, yaitu mengobati akhlak tercela dan menjauhkannya dari keburukan, serta berpaling dari segala sesuatu yang bersifat duniawi. Tingkatan ini

mencerminkan keadaan spiritual seseorang, karena bagi orang awam, melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah Swt terasa lebih ringan, sementara bagi orang khusus, perjuangannya lebih berat karena mereka harus membersihkan batin dan mengatasi godaan dunia yang dapat menghalangi kedekatan dengan Allah Swt (Tim Riset Majelis Tinggi Urusan Islam Mesir, 2007).

4. Prinsip-prinsip *Mujahadah*

Imam al-Qusyairi pernah mendengar Hasan al-Qazzaz berkata bahwa *mujahadah* dibangun di atas tiga hal di antaranya, yaitu: tidak makan kecuali benar-benar membutuhkan atau lapar, tidak tidur kecuali sangat mengantuk dan tidak berbicara kecuali sedang terdesak atau diharuskan (Al-Qusyairi, 2007). Diam adalah dasar dari keselamatan, karena dengan diam, seseorang dapat menghindari ucapan yang salah atau merugikan. Menurut suatu pendapat, menjaga keselamatan mulut dapat dilakukan dengan cara diam, yaitu tidak berbicara kecuali jika diperlukan. Dzun Nun berpendapat bahwa orang yang paling mampu menjaga diri adalah orang yang dapat menjaga mulutnya, karena banyak perkataan yang bisa membawa pada kesalahan atau dosa (Al-Qusyairi, 2007).

5. Keutamaan *Mujahadah*

Abu Ali ad-Daqaq berkata, "*Barang siapa yang menghiiasi zhahirnya dengan mujahadah, maka Allah memperbaiki sisi batinnya dengan musyahadah (penyaksian). Ketahuilah bahwa seseorang yang dalam awal perjalanan hidupnya tidak pernah mengalami mujahadah, maka dia tidak akan mendapatkan "lilin" yang dapat menerangi jalannya.*" Abu Ali ad-Daqaq juga pernah mengatakan bahwa gerak membawa berkah atau gerak adalah berkah itu sendiri. Gerak zhahir menurutnya mengharuskan timbulnya berkah rahasia (Al-Qusyairi, 2007).

Dalam tasawuf, *mujahadah* adalah usaha spiritual yang bertujuan untuk mendidik jiwa dan melatihnya agar mampu melawan musuh-musuh yang menyesatkan manusia dari jalan Allah Swt. Musuh utama manusia yang harus dilawan adalah bisikan setan dan hawa nafsu yang ada dalam dirinya. Setan dan hawa nafsu adalah penghalang utama yang menjauhkan seseorang dari Allah Swt, karena keduanya mendorong manusia untuk berbuat perilaku buruk dan mengarahkan individu menuju jalan yang salah. Dengan melaksanakan *mujahadah*, seseorang berusaha untuk menahan dan mengendalikan hawa nafsu serta mengatasi pengaruh setan, sehingga dapat lebih dekat dengan Allah Swt dan terhindar dari kesesatan yang dapat terjadi dalam kehidupan dunia (Muvid, 2020).

Upaya Mencegah Hedonisme dengan Konsep *Mujahadah* Imam al-Qusyairi dalam Kitab *Risalah Qusyairiyah*

Hedonisme adalah gaya hidup di mana seseorang rela diperbudak oleh hawa nafsu demi mengejar kesenangan dunia yang sifatnya sementara. Dalam

gaya hidup hedonisme ini, keinginan untuk hidup bebas dan fokus hanya pada pemenuhan hawa nafsu menjadi hal yang utama. Orang dengan gaya hidup hedonisme akan menjalani kehidupannya sebebas-bebasnya tanpa kenal batasan (Hasbalah & Aji Nursidan Asshidiqi, 2016). Bahkan, perilaku hedonis dapat menyebabkan seseorang menggantikan posisi Tuhan dalam hati dan kehidupannya, dengan menjadikan kepuasan diri dan kesenangan dunia sebagai prioritas utama (Tedjo, 2017). Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan upaya dalam mencegah gaya hidup hedonisme ini. Hal ini agar manusia tidak hanya terfokus pada kesenangan hawa nafsunya, melainkan juga menyadari pentingnya sisi spiritual yang berperan besar dalam kehidupan yang seimbang dan bermakna.

Konsep *mujahadah* menurut Imam al-Qusyairi dalam *Risalah Qusyairiyah* dapat menjadi solusi terhadap gaya hidup hedonisme. Imam al-Qusyairi mendefinisikan *mujahadah* sebagai perjuangan melawan hawa nafsu yang ada dalam diri manusia (Al-Qusyairi, 2007). Hawa nafsu, yang selalu cenderung pada perbuatan buruk dan menimbulkan dosa, menjadi penghalang bagi seseorang untuk mencapai kesucian jiwa dan kedekatan dengan Allah Swt. Dalam konteks hedonisme, di mana seseorang rela diperbudak oleh hawa nafsu demi mengejar kesenangan duniawi yang hanya sementara, menawarkan upaya dalam mencegahnya. Melalui *mujahadah* seseorang diajak untuk melawan dan mengendalikan hawa nafsu, dengan tujuan mengarahkan hidup pada nilai-nilai spiritual yang lebih tinggi, bukan sekadar mengejar kenikmatan dunia yang dapat menyesatkan. Berikut beberapa upaya *mujahadah* Imam al-Qusyairiyah dalam kitab *Risalah Qusyairiyah* sebagai solusi terhadap hedonisme adalah sebagai berikut:

1. Melawan hawa nafsu dalam Mencegah Perilaku Konsumtif

Melawan hawa nafsu merupakan definisi dari *mujahadah* menurut Imam al-Qusyairi dalam kitab *Risalah Qusyairiyah* (Al-Qusyairiyah, 2007). *Mujahadah* merupakan konsep penting dalam ajaran tasawuf yang merupakan pengendalian diri seseorang, agar mencapainya keseimbangan emosional dan moral seperti hawa nafsu, keserakahan dan hal-hal negatif lainnya (Mesenu, 2019). Perilaku konsumtif merupakan suatu perilaku seseorang yang tidak dapat menahan diri untuk membeli barang yang tidak dibutuhkan (Luas, dkk, 2023). Melawan hawa nafsu dalam mencegah perilaku konsumtif dapat dilakukan dengan memperkuat kesadaran spiritual bahwa hidup di dunia bersifat sementara dan tujuan utama adalah meraih ridha Allah Swt. Melawan hawa nafsu sebagai pengendalian diri yang dapat menahan keinginan untuk membeli sesuatu yang tidak diperlukan yang dapat memicu dorongan kepada perilaku konsumtif.

Manajemen keuangan yang baik juga merupakan hal yang sangat penting, yaitu dengan memprioritaskan pemenuhan kebutuhan yang diperlukan, sehingga pengeluaran dapat lebih terkendali dan terhindar dari pemborosan. Membatasi paparan terhadap iklan dan media sosial dapat mengurangi

pengaruh yang dapat mendorong seseorang terhadap perilaku konsumtif (Faisal, 2024). Selanjutnya, mengarahkan atau menggunakan harta yang dimiliki untuk kegiatan amal dan sedekah merupakan langkah yang tidak hanya menjadikan harta tersebut lebih bermanfaat bagi orang lain yang membutuhkan, tetapi juga membantu mengurangi perhatian berlebihan pada pemenuhan keinginan pribadi yang bersifat duniawi semata

2. Menyapih nafsu dalam Mencegah Dominasi Kesenangan Duniawi

Dasar dan tiang *mujahadah* menurut Imam al-Qusyairi yaitu menyapih nafsu dari kebiasaan-kebiasaannya dan membawanya pada penentangan hawa nafsu dalam semua waktu (Al-Qusyairi, 2007). Maksudnya adalah menjaga diri agar senantiasa menghindari perilaku atau keinginan yang ditimbulkan dari hawa nafsu yang cenderung mengarah ke perbuatan buruk, sehingga seseorang tidak mudah tergoda untuk kembali ke kebiasaan buruknya lagi dan mengarahkan kepada perbuatan baik yang diperintahkan Allah Swt. *Mujahadah* adalah usaha sungguh-sungguh yang dilakukan seorang Muslim untuk melawan hawa nafsu dan godaan duniawi demi mencapai keridhaan dan kedekatan dengan Allah Swt (Rostina, 2017). Menyapih nafsu ini penting sebagai keseimbangan hidup agar tidak terjebak dalam dominasi kesenangan terhadap kehidupan duniawi saja tanpa melihat dampak negatif yang ditimbulkan. Menyapih nafsu dari berbagai sifat buruk seperti serakah, malas dan kecintaan berlebihan terhadap dunia dengan mengalihkannya kepada perbuatan baik.

Melalui *mujahadah* seseorang dapat menyapih hawa nafsu secara bertahap dengan mengisi perbuatan-perbuatan baik agar kehidupan dunia tidak menjadi tujuan hidup, melainkan memperhatikan sisi spiritual juga yang memiliki pengaruh penting dalam kehidupan. Selain itu, *mujahadah* berfungsi untuk memperkuat hubungan dengan Allah Swt melalui berbagai ibadah seperti shalat, puasa, dzikir dan ibadah-ibadah lainnya. Tujuan utama dari semua amalan tersebut adalah untuk mencapai keikhlasan semata-mata karena Allah Swt, bukan untuk mencari pujian dari manusia atau tujuan duniawi lainnya. Dengan demikian, *mujahadah* membantu seseorang untuk senantiasa menjaga niat yang tulus dalam setiap ibadah yang dilakukan. Dalam menjalankan *mujahadah*, diperlukan niat yang kuat dan ikhlas karena Allah Swt, konsistensi dalam ibadah serta mengendalikan gaya hidup dengan menerapkan kesederhanaan. Dengan melatih diri untuk melawan godaan duniawi, seorang Muslim dapat menjadikan kehidupan dunia sebagai ladang amal untuk kehidupan di akhirat kelak.

3. Tingkatan *Mujahadah* dalam Mencegah Perilaku Bebas

Menurut Imam al-Qusyairi terdapat dua tingkatan *mujahadah* yaitu *mujahadah* orang awam dan *mujahadah* orang khusus. *Mujahadah* orang awam lebih berfokus pada perbuatan lahiriyah yang mengikuti syariat agama dan menjauhi larangan-Nya. Sedangkan *mujahadah* orang khusus yaitu mensucikan batin dari akhlak-akhlak tercela, memusnahkan segala keinginan

duniawi yang menghalangi kedekatan dengan Allah Swt serta memusatkan seluruh perhatian hanya kepada-Nya (Al-Qusyairi, 2007). Perilaku bebas seperti seks bebas, penggunaan narkoba, miras dan sebagainya dapat dicegah dengan tingkatan *mujahadah* baik *mujahadah* orang awam maupun khusus. Dengan menerapkan tingkatan *mujahadah* maka seseorang akan menghindari akhlak-akhlak tercela, menjauhi larangan Allah Swt dan menggantinya dengan perbuatan yang sesuai dengan syariat agama. Tingkatan *Mujahadah* ini membutuhkan kesabaran dan konsistensi dalam pelaksanaannya agar dapat meraih keberhasilan yang seimbang dalam kehidupan dunia dan kehidupan akhirat (Mahmudah, 2022).

4. Keutamaan *Mujahadah* dalam Mencegah Agama Bukan Prioritas

Keutamaan *mujahadah* menurut Imam al-Qusyairi yaitu menghasilkan penyaksian terhadap keilahian Tuhan, sebagai cahaya yang menerangi jalan seseorang dan gerakan yang menimbulkan berkah Pertama, penyaksian terhadap keilahian Tuhan yaitu *mujahadah* memberikan peluang bagi seseorang untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara membersihkan hati dan jiwa dari berbagai sifat yang menghalangi keikhlasan, sehingga memungkinkan terjadinya penyaksian langsung terhadap keilahian Tuhan secara spiritual, yang pada akhirnya memperkuat keimanan, ketakwaan dan pengabdian kepada-Nya.

Kedua, sebagai cahaya yang menerangi jalan seseorang yaitu dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan hidup, *mujahadah* berperan sebagai cahaya yang menerangi hati dan pikiran, memberikan panduan dalam mengambil keputusan yang benar, serta menjaga seseorang agar tetap berada di jalan yang lurus dan terhindar dari kesesatan yang dapat menjerumuskan jiwa ke dalam kegelapan dan menganggap agama bukan prioritas. Ketiga, gerakan yang menimbulkan berkah yaitu tidak hanya melawan hawa nafsu saja *mujahadah* juga menjalankan kewajibankewajiban yang diperintahkan oleh agama dan menjauhi larangan-Nya sehingga dekat dengan Allah Swt (Sakdullah, 2020).

5. Tidak Berbicara Kecuali Diharuskan dalam Mencegah Perilaku Antisosial dan Sikap Egois

Tidak berbicara kecuali diharuskan merupakan salah satu prinsip *mujahadah* Imam al-Qusyairi (Al-Qusyairi, 2007). Prinsip ini menekankan pentingnya selektivitas dalam berbicara agar seseorang dapat lebih fokus pada percakapan yang bermanfaat dan bermakna, sekaligus menghindari perkataan yang berlebihan, sia-sia atau tidak perlu. Dengan menerapkan prinsip ini, seseorang tidak hanya dilatih untuk lebih banyak mendengarkan dan memahami sudut pandang serta kebutuhan orang lain, tetapi juga diajarkan untuk menunjukkan kepedulian yang tulus terhadap topik pembicaraan yang sedang dibahas. Sikap ini membantu menghindarkan seseorang dari perilaku antisosial yang sering ditandai dengan ketidakpedulian terhadap lingkungan sosial, juga menjadi dorongan yang

kuat untuk lebih peka dan peduli terhadap keadaan, perasaan, dan kebutuhan orang-orang di sekitarnya, sehingga tercipta hubungan sosial yang lebih harmonis dan bermakna.

Selanjutnya Dengan berbicara hanya ketika diperlukan, seseorang mampu menghindari percakapan yang berpusat pada diri sendiri atau yang bertujuan untuk mencari perhatian, yang pada gilirannya membantu mengembangkan sikap rendah hati sekaligus meningkatkan kemampuan untuk memperhatikan kepentingan, kebutuhan dan perasaan orang lain dalam setiap proses interaksi sosial. Ini mencegah sikap egois yang biasanya ditandai dengan hanya memikirkan diri sendiri tanpa mempertimbangkan kebutuhan atau perasaan orang lain (Utami, 2019).

Mujahadah menurut Imam al-Qusyairi dalam kitab *Risalah Qusyairiyah* adalah perjuangan melawan hawa nafsu yang menjadi solusi atas gaya hidup hedonisme, yang cenderung berfokus pada pemenuhan kesenangan duniawi. Dengan melawan hawa nafsu seseorang dapat mencegah perilaku konsumtif, menyapih nafsu dari dominasi kesenangan duniawi dan menjalani hidup sesuai syariat melalui tingkatan *mujahadah*, baik lahir maupun batin. Prinsip ini juga menekankan pentingnya kesederhanaan, pengendalian diri serta konsistensi dalam ibadah, sehingga kehidupan tidak hanya berorientasi pada duniawi, tetapi juga pada nilai-nilai spiritual. Selain itu, *mujahadah* membantu seseorang untuk lebih selektif dalam berbicara, menghindari sikap egois dan membangun hubungan sosial yang harmonis dengan lebih peduli terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain serta menjaga kedekatan dengan Allah Swt. Adapun beberapa langkah praktis dalam menerapkan konsep *mujahadah* sebagai solusi dalam mencegah gaya hidup hedonisme di antaranya:

1. Menyakini bahwa hawa nafsu selalu cenderung mendorong seseorang kepada perbuatan tercela dan menjadikan penghalang bagi dirinya dengan Allah Swt. Contohnya seseorang dengan perilaku konsumtif harus menyadari bahwa perilaku tersebut dapat mengarah pada perbuatan tercela seperti pemborosan dan ketamakan.
2. Membebaskan diri dari segala bentuk maksiat yang dilakukan oleh anggota tubuh seperti lisan, telinga, kaki, tangan dan mata. Contohnya sering menghabiskan waktu untuk bersenang-senang yang dapat membuat manusia lalai dengan kewajiban dan tanggung jawabnya.
3. Menghiasi anggota-anggota badan tersebut dengan ketakwaan terhadap Allah Swt seperti zikir, bersholawat, menolong orang lain dan sebagainya.
4. Mengendalikan dan mengganti sifat-sifat batin yang buruk seperti sombong, riya' dan tamak menjadi sifat-sifat baik seperti syukur, sabar, tawadhu sehingga terbentuknya akhlak mulia dan kedekatan dengan Allah Swt (Isa, 2005).

PENUTUP

Konsep *mujahadah* menurut Imam al-Qusyairi dalam kitab *Risalah Qusyairiyah* adalah melawan hawa nafsu yang ada dalam diri manusia. Dasar dan tiang dari *mujahadah* adalah menyapih nafsu dari kebiasaan yang membawa keburukan. *Mujahadah* dibagi menjadi dua tingkatan yaitu bagi orang awam yang fokus pada ibadah syariat dan bagi orang khusus yang mendalami penyucian jiwa. Prinsip *mujahadah* dibangun atas pengendalian diri seseorang terhadap makan, tidur dan berbicara. Keutamaan dari *mujahadah* meliputi menghasilkan musyahadah (penyaksian) terhadap keilahian Tuhan, sebagai lilin atau cahaya yang menerangi jalan seseorang dan mendatangkan berkah dalam hidup.

Konsep *mujahadah* Imam al-Qusyairiyah dalam kitab *Risalah Qusyairiyah* menawarkan solusi untuk mencegah tantangan gaya hidup hedonisme yang berfokus pada pemenuhan kenikmatan dan kesenangan duniawi saja tanpa mempertimbangkan aspek lainnya, di antaranya sebagai berikut pertama, melawan hawa nafsu dalam mencegah perilaku konsumtif. Kedua, menyapih nafsu dalam mencegah dominasi kehidupan duniawi. Ketiga, tingkatan *mujahadah* baik *mujahadah* bagi orang awam maupun orang khusus dalam mencegah perilaku bebas. Keempat, keutamaan *mujahadah* seperti menghasilkan pengaksian terhadap keilahian Tuhan, sebagai lilin atau cahaya yang menerangi jalan seseorang dan gerakan yang menimbulkan berkah dalam mencegah agama bukan prioritas. Kelima, tidak berbicara kecuali diharuskan dalam mencegah perilaku antisosial dan sikap egois.

Berdasarkan hasil penelitian, konsep *mujahadah* menurut Imam al-Qusyairi dalam *Risalah Qusyairiyah* direkomendasikan sebagai panduan spiritual bagi masyarakat dalam menghadapi gaya hidup hedonisme. Nilai-nilai *mujahadah* juga dapat dimanfaatkan oleh terapis psikologi Islam atau Psikoterapi sebagai pendekatan terapi berbasis tasawuf untuk mengatasi perilaku konsumtif dan krisis makna hidup. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi lembaga pendidikan dan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian serupa dalam konteks akademik maupun praktis.

REFERENSI

- Ali, Yunasril. *Warisan Agung Tasawuf: Mengenal Karya besar Para Sufi*. Jakarta: Sadra Press, 2015.
- Al-Qusyairi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin. *Ar-Risalatul Qusyairiyah fi'Ilmit Tashawwuf*. 1046 H. Diterjemahkan oleh Umar Faruq. *Risalah Qusyairiyah*. Jakarta: Pustaka Amani, 2007.

- , Abou Al-Qassem Abdulkarim ben Hawazin. *Ar-Risalah Qusayriyyah*. Edisi ke-8. Lebanon: Dar Al-Kotob Al-ilmiyah, 2023.
- Ar-Rummi, Syekh Ibnu Jabr. *Mendaki Tangga Ma'rifat*. Surabaya: CV. Pustaka Media, 2020.
- Aziz, Abdul. *Seni Menikmati Hidup: Perspektif Al-Quran, Hadis, dan Ulama'*. Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2023.
- Azizah, Fatia Nur & Endang Sri Indrawati. "Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Diponegoro". *Jurnal Empati* 4, No 4 (2015).
- Bahaf, Muhamad Afif. *Akhlaq Tasawuf*. Serang: Penerbit A-Empat, 2015.
- Cahyono, Suharjo B. *Refleksi dan Transformasi Diri Meraih Kesembuhan dan Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Dewi, Rani Anggraeni. *Menjadi Manusia Holistik*. Jakarta: PT Mizan Publika, 2006.
- Fahrudin. "Tasawuf Sebagai Upaya Membersihkan Hati Guna Mencapai Kedekatan Dengan Allah". *Jurnal Pendidikan Islam* 14, No 1 (2016)
- Faisal, Muhammad. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa di Pontianak". *Journal On Education* 7 No 1 (2024)
- Fariani, Irma. "Relevansi Konsep Zuhud Rabiah al-Adawiah dalam Mengatasi Hedonisme Muslim Modern". *Skripsi*. UIN Sultan Thaha Saifuddin: Jambi, 2023.
- Firmansyah, Faisal. "Konsep Tauhid Imam al-Qusyairi dalam *Risalah Qusyairiyah*". *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta, 2024.
- Gautama, Anak Agung Ngurah Restu dkk. *Manajemen Spiritual*. Bandung: PT Nilacakra Publishing Hause. 2024.
- Hasbalah, Maulana Gustaf dan Aji Nusrsidan Asshidiqi. *Post Modern Dalam Pemikiran Anak Muda*. Malang: Media Nusa Kreatif, 2016.
- Irma, Ade dkk. *Post Modern Dalam Pemikiran Anak Muda*. Malang: Media Nisa Creative, 2016.
- Isa, Abdul Qadir, *Haqa iq at-Tashawwuf*. Terj. Khairul Amru Harahap & Afrizal Lubis. *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Islamiah, Nur. "Dampak Negatif Budaya Asing Pada Gaya Hidup Remaja Kota Makassar". *Skripsi*. UIN Alauddin Makassar.
- Kuswara, Sandy. *Jalan menggapai Ridho Ilahi*. Bandung: Bahasa dan Sastra Arab, 2019.
- Luas, Gracela Natasha dkk. "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa". *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 13, No 1 (2023).
- Mesenu. *Buku Ajar Pendidikan Islam Kontemporer*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019.
- Muvid, Muhammad Basyrul. *Tasawuf dan Covid 19*. Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2020.
- Nuraini dan Nelly Marhayati, Peran Tasawuf Terhadap Masyarakat Modern,

Jurnal Studi Keislaman, Vol 19, No 2, 2019

- Prastiwi, In Emy dan Tira Nur Fitria. "Budaya Hedonisme dan Konsumtif dalam Berbelanja Online Ditinjau dari Perspektif Ekonomi Syariah". *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 6, No 3 (2020).
- Raharjo, Wahyu. *Eksis Ketika Bahagia Adalah Sebuah Keputusan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020.
- Riadhah, Cut Aya dan Risana Rachmatan. "Perbedaan Konsumsi Hedonis pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Asal Fakultas." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, No 2 (2016).
- Roosinda, Fitria Widiyani dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021.
- Rostina, Zida Nur. "Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Usia Lanjut di Mjlis Mujahadal Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta". *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga: Yogyakarta, 2017.
- Sakdullah, Muhammad. "Tasawuf di Era Modernitas (Kajian Komprehensif Seputar Neo-Sufisme)". *Living Islam: Journal of Islamic Discourses* 3, No (2020).
- Setianingsih, Eka Sari. "Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak". *Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar* 8, No 2 (2018).
- Sholiha, Deviena Anisatus, Fathurrahman Alfa & Qurroti A'yun. "Pembentukan Karakter Religius Siswa Melalui Kegiatan Keagamaan *Mujahadah* di Pondok Pesantren Kedunglo II Kepanjen Malang". *Jurnal Pendidikan Islam* 6, No 5 (2021).
- Sholikhin, Muhammad. *Rahasia Hidup Makrifat, selalu Bersama Allah*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013.
- Subakir, Ahmad. *Pemikiran Tasawuf Imam Qusyairi*. Depok: Rajawali Pres, 2021.
- Tedjo, Tony. *Mengalahkan Raksasa Kehidupan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2017.
- Thohari, Muhammad Hamim & Siti sulaikho. *Akhlak Tasawuf*. Jombang: LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, 2021.
- Tim Riset Majelis Tinggi Urusan Islam Mesir. *Silsilah al-Mausu'at Al-Islamiyyah Al-Mutakhashshishah; Mausu'ah Al-Firqah Wa Al-Madzahib fi Al-Alam Al-Islami*. Mesir: Al-majis Al-A'la Li Asy-Syu'un Al-Islamiyah, 2007. Diterjemahkan Oleh Masturi Irham. *Ensiklopedi Aliran dan Madzhab di Dunia Islam*. Jakarta: Pustaka Al-kautsar, 2015.
- Utami, Wiwiek Zainar Sri. "Hubungan antara Pola Asuh Otoriter dengan Sikap Egois pada Siswa Kelas VIII di SMPN 13 Mataram". *Jurnal Realita* 3, No 5 (2019).
- Wibowo, Muhammad Arif dkk. "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme". *Jurnal Psikoedukasi* 1, No 1 (2023).
- Zulkifli, Arif. *Khalifah Fil Ardhi*. Jakarta: PT. Sumber Alam Langgeng Barakah,

2021.