

MODERASI BERPIKIR UNTUK MENEMPATI TINGKATAN SPIRITUAL TERTINGGI DALAM BERAGAMA

Nirwani Jumala

Widyaiswara Balai Diklat Keagamaan Aceh

Indonesia

Email: nirwani.jumala@gmail.com

Abstract: The development of spiritual character is an appropriate step to realize moderation in religion. Spiritual character holds the value of self-awareness about human origin, purpose and destiny while religion is a testimony of faith that people accept as the absolute truth of life upon living on earth. Spirituality provides answers to who we are and how we exist and are aware of our existence, while religion provides answers to what we must reflect in our behavior and actions. Every religion presents a path to spiritual. Following the same religion, doesn't necessarily guarantee that they would have the same path or spiritual level. In fact, they can have a different spiritual value in their religious paths. Religion is not the same as spirituality, but it is a form of spirituality that lives in human's personal and communal civilizations. A Muslim can occupy seven levels of human spirituality from selfish to holiness according to Allah's command. This level consists of *nafsu al-amārah*, *nafsu al-lawwāmah*, *nafsu al-mulhimma*, *nafsu al-muṭma'innah*, *nafsu ar-raḍiyah*, *nafsu al-marḍiah* dan *nafsu as-safīyah*.

Abstrak: Pengembangan karakter spiritual adalah sebuah langkah yang tepat untuk mewujudkan moderasi dalam beragama. Hal ini disebabkan dalam karakter spiritual mengandung nilai kesadaran diri tentang asal, tujuan dan nasib, sedang agama merupakan kesaksian iman yang dianggap sebagai kebenaran mutlak dari kehidupan yang dijalani seseorang di muka bumi. Spiritual memberikan jawaban siapa, bagaimana keberadaan dan kesadaran seseorang, sedangkan agama memberikan jawaban apa yang harus dilakukan seseorang dalam perilaku dan tindakan. Agama apa pun memberikan jalan menuju spiritual, meskipun orang-orang yang menganut agama yang sama, belum tentu memiliki jalan atau tingkat spiritual yang sama. Sebaliknya seseorang dapat saja memiliki spiritual yang berbeda pada jalan agama. Agama tidak sama dengan spiritual, akan tetapi agama merupakan bentuk spiritualitas yang hidup dalam peradaban personal dan komunal manusia. Seorang muslim dapat menempati tujuh tingkatan spiritualitas manusia dari yang bersifat egois sampai yang suci menurut perintah Allah. Tingkatan itu terdiri dari *nafsu al-amārah*, *nafsu al-lawwāmah*, *nafsu al-mulhimma*, *nafsu al-muṭma'innah*, *nafsu ar-raḍiyah*, *nafsu al-marḍiah* dan *nafsu as-safīyah*.

Kata Kunci: *moderasi, berpikir, agama, spiritual.*

Pendahuluan

Moderasi dalam beragama pada dasarnya bermakna totalitas dalam beragama. Moderat dalam beragama dapat dicapai dengan adanya kemampuan berpikir yang moderat juga. Seorang muslim moderat memiliki ciri khas, yaitu berpegang teguh pada keyakinan dengan menjunjung tinggi ajaran syariat, adanya perbaikan akhlak menyeluruh, penguatan fisik dan penyehatan jiwa. Mengamalkan Islam secara *Kaffah* berarti moderasi dalam beragama, karena dapat menghidupkan jiwa spiritual agar seorang muslim selamat dari alienasi pada kehidupannya.

Pada dasarnya, setiap manusia adalah makhluk spiritual yang selalu terdorong oleh kebutuhan untuk menemukan makna dan nilai dari apa yang diperbuat dan dialami dalam kehidupan sehari-hari. Moderasi dalam beragama diawali dengan munculnya motivasi spiritual dari keinginan dan kegiatan dalam bentuk immateri untuk menemukan Tuhan yang Maha Esa. Motivasi spiritual akan membimbing seseorang meninggalkan jiwa yang fujur menuju jiwa yang takwa. Hal ini berarti, setelah melalui transformasi jiwa spiritual, seorang muslim mampu meninggalkan jalan kesesatan yang penuh maksiat, mengubah pembangkangan menjadi kepatuhan kepada Allah. Keyakinan transendental timbul dari adanya upaya membangun spiritualisme melalui motivasi dan *refreshing* mental. Pada kondisi inilah seseorang mengalami moderasi dalam beragama. Tidak ada keinginan dalam dirinya untuk menciptakan kondisi yang dapat meresahkan dan menghancurkan kedamaian dalam kehidupan.

Spiritualitas merupakan ekspresi dari kehidupan yang sehat dan sejahtera yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup seseorang dan lebih daripada hal yang bersifat inderawi.¹ Hal ini berarti spiritual hadir dalam diri seseorang sebagai suatu kebangkitan atau pencerahan diri, dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Proses spiritual dimulai dengan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan. Realitas penghambaan secara fisik akan terjadi akibat perubahan internal tersebut. Perubahan yang timbul disertai dengan meningkatnya kesadaran dan kebaikan, di mana nilai-nilai ketuhanan termanifestasi ke luar dirinya, ketika berhubungan dengan Allah, makhluk-Nya dan segala yang ada di alam semesta.

Disinilah pentingnya spiritual yang membimbing kepada kesempurnaan dalam beragama. Terdapat beberapa tingkatan spiritual yang membedakan kualitas seorang muslim. Semakin tinggi tingkatan spiritual berarti semakin kental inti keimanan dan ketakwaan seseorang. Posisi menuju tingkat spiritual tertinggi tersebut turut didorong oleh pilihan akal untuk menemukan hal yang paling benar yaitu petunjuk Allah. Oleh karena itu, tulisan ini akan menjawab dua pertanyaan utama yaitu bagaimanakah tingkatan karakter spiritual dalam Islam dan bagaimanakah cara pengembangan moderasi berpikir untuk menuju tingkatan spiritual tertinggi dalam beragama?

¹Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Prakematian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm.287.

Moderasi dalam Beragama

Moderat dalam Islam diistilahkan dengan *tawassuth*. Diantara ayat Alquran yang mengungkapkan kata *wasathiyah* terdapat dalam surat al-Baqarah ayat 143, “Dan demikian (pula) kami menjadikan kamu (Umat Islam), umat penengah (adil dan pilihan), agar kamu menjadi saksi atas seluruh manusia dan agar Rasul (Muhammad) menjadi saksi atas kamu.” Nabi Muhammad Saw menafsiri kata وَسَطًا dalam firman Allah di atas dengan adil,² yang berarti menempatkan sesuatu pada tempatnya. Memberlakukan hukum *Azimah* dalam kondisi normal dan menempatkan hukum *rukhsah* dalam keadaan *darurat* itu adalah adil. Perubahan fatwa karena perubahan situasi dan kondisi, dan perbedaan penetapan hukum karena perbedaan kondisi dan psikologi seseorang adalah adil, dan sebagainya.³

Watak ajaran Islam adalah moderat dalam hal bertindak dan moderat dalam segala urusan baik, tindakan, ucapan, atau pikiran. Kondisi moderat dalam segala hal inilah yang diidealkan Islam dalam firman Allah surat Al-Baqarah ayat 143 di atas. Keseimbangan atau jalan tengah (sikap moderat) dalam Islam mengandung dua pengertian yaitu pada berada pada posisi pertengahan diantara dua hal dan moderat yang merupakan perpaduan diantara keduanya.

Moderat dalam pengertian berada pada posisi pertengahan dapat dicontohkan dengan konsep Islam tentang nafkah pada surat al-Furqan dan al-Isra adalah jalan tengah di antara kikir (*taqtir*) dan boros (*israf*), artinya Islam mengajarkan agar seseorang di dalam memberi nafkah tidak kikir dan tidak pula boros, melainkan ada di antara keduanya. Hal ini dapat juga dipahami bahwa konsep Islam di antara paham liberalisme dan konservatisme adalah moderat artinya agama Islam tidak konservatif dan tidak juga liberalis.

Moderat yang merupakan perpaduan antar keduanya, dapat dipahami dengan adanya istilah rohani dan jasmani. Islam tidak hanya mengurus masalah yang bersifat rohani dan tidak hanya mengurus masalah jasmani saja, tapi mengurus keduanya secara bersama-sama. Dapat juga dipahami dari contoh Islam antara *nash* dan *ijtihad*, artinya ajaran Islam tidak hanya didasarkan pada *nash* semata, pun tidak hanya didasarkan pada *ijtihad*, tetapi didasarkan pada kedua-duanya secara simultan. Dalam surat al-Qashash: 77, Islam adalah perpaduan diantara dua hal yaitu dunia dan akhirat artinya Islam bukan hanya urusan dunia dan bukan hanya urusan akhirat, namun Islam mengatur keduanya secara bersama-sama.

Islam sebagai agama yang moderat, mengandung ajaran yang relevan dalam konteks keberagaman dalam segala aspek kehidupan. Islam sebagai agama universal, pada dasarnya tidak terkotak-kotak oleh label tertentu, seperti Islam fundamental, Islam liberal, Islam progresif, Islam moderat, Islam Aceh, Islam Eropa, Islam Arab dan sebagainya. Hanya saja, cara pemahaman terhadap agama Islam itu kemudian menghasilkan pengelompokan tersebut. Fakta sejarah menyatakan bahwa embrio keberagaman tersebut sudah ada sejak masa Rasulullah, yang kemudian semakin berkembang pada sahabat. Perbedaan pandangan diantara para sahabat menghasilkan beragam *ijtihad* setelah Rasulullah Saw wafat.

²Ismail bin al-Katsir al-Dimisyqiyy, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Jilid II, Cet. I, (Kairo: Mu'assasah Qurthubah, 2000), hal. 112.

³Achmad Yusuf, *Moderasi Islam dalam Dimensi Trilogi Islam (Aqidah, Syariah dan Tasawuf)*, dalam jurnal al-Murabbi, Volume 3, Nomor 2 Juni 2018, hal. 204.

Perbedaan pandangan ini menghasilkan keberagaman, namun sangat representatif untuk memberikan jawaban dan solusi terhadap seluruh permasalahan yang dihadapi umat Islam saat itu. Islam bukan agama yang terlalu ekstrem kanan (over tekstual) akan tapi juga bukan agama terlalu ekstrem kiri (over kontekstual). Islam moderat selalu mengedepankan keseimbangan antara teks dan konteks, antara wahyu dan akal, karena keduanya adalah kebenaran yang bersumber dari Allah.

Islam yang sebenarnya berada dalam kerangka moderasi yang memiliki wajah yang ramah, bersahabat, toleran, fleksibel dan inklusif yang dapat berdampingan dengan para penganut keyakinan lainnya. Islam dapat menjadi jawaban terhadap kekhawatiran konflik yang marak terjadi di tengah masyarakat negeri ini yang multikultural. Moderasi Islam tidak berarti bahwa mencampuradukkan kebenaran dengan keadilan, juga tidak berarti tidak memiliki sikap yang jelas dan tegas dalam sebuah persoalan. Tapi moderasi dalam beragama menurut Islam lebih pada sikap keterbukaan menerima bahwa di luar Islam ada ajaran lain yang diyakini kebenarannya oleh orang lain.

Namun demikian ada sebuah catatan penting yang harus dipahami bersama bahwa ketika moderasi dalam beragama dipahami sebagai upaya bersikap terbuka, bukan berarti memberi peluang bagi upaya menjadikan agama sebagai komersial. Moderasi dalam beragama adalah menjunjung tinggi dan menaati segala ajaran agama, menjadikannya sebagai karakter dan membukumkannya bagi kesejahteraan hidup semua makhluk di muka bumi. Apabila timbul sebuah kerusakan sebagai efek pemahaman terhadap moderasi beragama maka itu bukan moderasi tapi itulah kerusakan yang harus dihindari.

Spiritual dalam Islam dan Non Islam

Secara etimologi kata *spirit* berasal dari kata latin *spiritus*, yang mengandung arti ruh, jiwa, sukma, kesadaran diri, wujud tak berbadan, nafas hidup, nyawa hidup. Adapun para filosof, mengonotasikan spirit dengan; (1) kekuatan yang menganimasi dan memberi energi pada kosmos, (2) kesadaran yang berkaitan dengan kemampuan, keinginan, dan intelegensi, (3) makhluk imaterial, (4) wujud ideal akal pikiran meliputi intelektualitas, rasionalitas, moralitas, kesucian atau keilahian.⁴

Berdasarkan kutipan di atas, spiritual dapat diartikan sebagai kekuatan yang didukung oleh adanya kesadaran, kemampuan, keinginan dan akal pikiran yang disandarkan pada kekuatan intelektual, rasional, moral dan kepercayaan kepada Tuhan. Secara psikologis, spirit diartikan sebagai *soul* (ruh), suatu makhluk yang bersifat nir-bendawi (*imaterial being*). Spirit juga berarti makhluk adikodrati yang nir-bendawi, karena itu dari perspektif psikologis, spiritualitas juga dikaitkan dengan berbagai realitas alam pikiran dan perasaan yang bersifat adikodrati, nir-bendawi, dan cenderung *timeless dan spaceless*.⁵

Berdasarkan kajian etimologi dan psikologi, spiritual adalah kekuatan, kesadaran, kemampuan tanpa batas yang mendorong seseorang untuk bangkit dari realitas alam pikiran dan perasaan. Kondisi ini akan membawa seseorang untuk mencapai kesucian abadi, dalam menjaga kekuatan intelektual, rasional, moral dan keyakinan kepada Tuhan.

⁴Aliah B. Purwakanita Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2006), hlm.289.

⁵Aliah B. Purwakanita Hasan, *Psikologi...*, hlm.290.

Spiritualitas dapat berupa Tuhan, jin, setan, hantu, roh-halus, nilai-moral, nilai-estetik dan sebagainya. Spiritualitas agama (*religious spirituality, religious spiritualness*) berkenaan dengan kualitas mental (kesadaran), perasaan, moralitas, dan nilai-nilai luhur lainnya yang bersumber dari ajaran agama. Spiritualitas agama bersifat Ilahiah karena bersumber dari Tuhan dan tidak bersifat humanistik. Melalui fitrah spiritual agama, manusia mengetahui mana yang halal dan yang haram, mana yang baik dan mana yang buruk.⁶

Z. Hereford berpendapat bahwa *Traditionally being spiritual signified having an attachment to religious values, or matters of the spirit, rather than material or worldly interests. I consider spirituality to be a state in which we are connected to God, nature, each other, and the deepest part of ourselves.*⁷ Secara tradisional spiritual ditandai dengan adanya keterikatan pada nilai-nilai agama atau masalah semangat, bukan kepentingan material atau duniawi. Hereford menganggap spiritualitas sebagai kekuasaan, di mana setiap manusia dapat terhubung dengan Tuhan, alam, satu sama lain. Spiritual merupakan bagian terdalam dari diri manusia. Sebagian besar orang-orang religius suka menghakimi, bahkan kadang-kadang bersikap seperti orang jahat. Namun demikian, setiap orang punya peluang untuk menjadi religius dan spiritual, yaitu dengan cara menjalankan agama dari hati dan bukan dari dogma semata.

Margaret Paul menggambarkan perbedaan antara orang-orang spiritual dan religius dilihat dari cara hidup mereka. Ada banyak orang-orang spiritual yang tidak mempraktikkan agama, yang tidak bermeditasi, tidak berdoa atau tidak tergabung dalam kelompok mana pun. Namun demikian orang-orang spiritual tersebut mampu melakukan banyak hal, dengan cara memberikan perhatian dan bantuan kepada orang lain. Orang-orang spiritual berperilaku baik, memikirkan hal-hal baik, tidak dengan menghakimi diri sendiri dan menghakimi orang lain.⁸

Spiritual memiliki kebenaran yang abadi karena berhubungan dengan tujuan hidup manusia. Spiritual menjadi bagian dari hidup manusia, yang di dalamnya terdapat kepercayaan terhadap kekuatan supernatural seperti dalam agama. Namun demikian orang-orang yang menjalankan agama dengan dogma pikiran semata-mata, tidak akan mampu hidup di jalan spiritual, karena spiritual memiliki titik hubung antara Sang Pencipta, alam, makhluk lain dan diri kita sendiri.

Spiritual dapat merupakan ekspresi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup seseorang dan lebih dari pada hal yang bersifat inderawi.⁹ Hal ini dapat kita pahami dari pemahaman kata spiritual yang merupakan bentuk *adjektiva* yang berarti sesuatu yang berhubungan dengan rohani dan batin atau bersifat kejiwaan.

Spiritual sudah menjadi landasan hidup manusia di Timur sejak ribuan tahun lalu, akan tetapi menghilang karena perkembangan ilmu pengetahuan Barat yang rasional,

⁶Muhammad Ustman Najati, *al-Hadist an-Nabawi wa 'Ilm an-Nafs*, terjemahan Edi Fajar, (Jakarta: Pustaka Hidayah, 2006), hlm.236.

⁷ Z. Hereford, "What Is Spirituality? Why is Spirituality Important in Our Lives," (2017), <https://www.essentiallifekills.net/what-is-spirituality.html> (diakses 2 Maret 2017).

⁸ Margaret Paul, "What Does It Mean to Be a Spiritual Person," (21 Desember 2016), <https://www.huffingtonpost.com/margaret-paul-phd/what-does-it-mean-to-be>, (diakses 2 Maret 2017).

⁹Aliah B. Purwakanita Hasan, *Psikologi...*, hlm.289.

sedangkan spiritual tidak hanya bicara rasio tetapi juga hubungan rasio (*mind*) dan roh (*spirit*).¹⁰ Dalam pandangan Islam, spiritualisme tidak bisa dipisahkan dari Tuhan dan agama (*religion*). Tanpa spiritual, ibadah yang dilakukan hanya menjadi ritual semata, meskipun ritual agama merupakan salah satu bentuk syiar yang harus dilakukan. Ritual agama yang sakral merupakan wujud kesadaran dan cinta kepada Allah sebagai langkah membumikan syariat Islam di muka bumi.

Konsep spiritual menurut Islam terdapat dalam surah *Asy-Syams: 7-10*, bahwa ajaran spiritual Islami hanya dapat diperoleh melalui jalan syariah Islam yang bersumber dalam al Quran dan hadis. Allah telah memberikan potensi fasik dan takwa, manusia dapat memilihnya, apakah akan mengotori jiwanya (fasik) atau akan menyucikan jiwanya (takwa). Hal ini berarti jalan-jalan spiritual dengan mengabaikan syariah akan membuat pengikutnya jauh dari kebenaran Islam dan pelakunya tidak akan memperoleh kedamaian hakiki di dunia maupun akhirat.

Konsep spiritual dalam Islam kadang kala dimaknai berbeda dengan pandangan Barat. Danah Zohar dan Ian Marshall berpendapat bahwa:

“...kita dapat menggunakan SQ untuk menjadi lebih cerdas secara spiritual dalam beragama. SQ adalah kemampuan internal bawaan otak dan jiwa manusia, yang sumber terdalamnya adalah inti alam semesta itu sendiri. SQ membawa kita ke jantung segala sesuatu, ke kesatuan di balik perbedaan, ke potensi dibalik ekspresi nyata. SQ mampu menghubungkan kita dengan makna dan ruh esensial di belakang semua agama besar. Seseorang yang memiliki SQ tinggi mungkin menjalankan agama tertentu, namun tidak secara picik, eksklusif, fanatik atau prasangka. Demikian pula seorang yang ber-SQ tinggi dapat memiliki kualitas spiritual tanpa beragama sama sekali.”¹¹

Hal ini berarti, spiritual dalam pandangan Danah Zohar dan Ian Marshall merupakan perangkat kejiwaan, yang memungkinkan manusia modern melepaskan kerinduan spiritual mereka tanpa melalui agama formal. Spiritual bermakna sebuah potensi untuk membuat seorang manusia menjadi kreatif, luwes dan berwawasan luas ketika berhadapan dengan masalah. Spiritual menjadi sangat penting pada saat pribadi merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, masalah dan kesedihan. Seseorang dianggap dapat keluar atau menyelesaikannya dengan cara spiritual, meskipun tanpa harus melibatkan agama. Dengan kata lain spiritual dianggap sebagai kebenaran batin yang tersembunyi dalam jiwa seseorang.

Margaret Paul juga berpendapat bahwa orang spiritual adalah yang mampu berbuat baik, meskipun spiritual mungkin tanpa beragama.

“...people often confuse spirituality with religion. People can be both religious and spiritual, but it is also possible to be religious without being spiritual, or to be spiritual without being religious. What, then, does it mean to be a spiritual person? Being a spiritual person is synonymous with being a person whose highest priority is to be loving to yourself and others. A spiritual person cares about people, animals and the

¹⁰Budhy Munawar Rachman, *Islam Pluralis*, (Jakarta: Paramadina, 2001), hlm.165.

¹¹Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ, Spiritual Intelligence-The Ultimate Intelligence*, terjemahan Rahmani Astuti, dkk, Cet. IX, (Bandung: Mizan, 2007), hlm.12.

planet. A spiritual person knows that we are all One, and consciously attempts to honor this Oneness. A spiritual person is a kind person."¹²

Dalam perspektif Margaret Paul, spiritual dan agama adalah dua hal yang berbeda. Orang sering membingungkan spiritualitas dengan agama, padahal orang dapat bersifat antara religius dan spiritual, tapi juga mungkin beragama tanpa spiritual, atau spiritual tanpa beragama. Seseorang yang beragama belum tentu mampu hidup secara spiritual demikian juga sebaliknya. Menjadi orang spiritual identik dengan menjadi orang yang prioritas utamanya adalah mencintai diri sendiri dan orang lain. Orang spiritual peduli dengan manusia, hewan dan planet ini sebagai suatu kesatuan yang utuh, sehingga secara sadar mereka berusaha untuk menghormati dan berbuat baik kepada seluruh isi alam ini.

Hal ini berarti orang beragama belum disebut baik, apabila tidak mampu berbuat baik terhadap dirinya sendiri, orang lain dan semua benda yang ada di alam ini. Nilai spiritual dalam perspektif Barat dapat saja dimiliki bukan oleh seorang penganut agama yang fanatik.

Adapun dalam perspektif Islam spiritual tidak terpisah dari agama. Kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia yang seutuhnya (*hanif*) dan memiliki pola pemikiran tauhid (integralistik) serta berprinsip "hanya karena Allah".¹³ Ibnu Taimiyah berpendapat "sesungguhnya manusia yang berkeperibadian mantap merupakan orang yang memiliki *nafsu al-Muṭma'innah* dia hidup berdasarkan *fitrah* yang telah diberikan Allah yaitu Aqidah tauhid. Tentu saja Aqidah ini menumbuhkan sesuatu yang dapat memeliharanya maupun sesuatu yang dapat membantunya tumbuh lebih baik. Sesuatu yang memelihara dan membuat *fitrah* tumbuh menjadi lebih baik tidak lain adalah syariat agama yang diturunkan Allah Swt."¹⁴

Pendapat di atas mengisyaratkan bahwa agama Islam memandang kekuatan spiritual tidak terpisah dari *fitrah* manusia. *Fitrah* (beragama tauhid) menjadikan seseorang itu memiliki kekuatan spiritual. Hal ini juga dapat dipahami dari pendapat Syekh 'Imary Jamaluddin bahwa "orang kuat adalah orang yang memiliki kemampuan, *amānah*, *thiqah*, *wara'*, memiliki naluri keagamaan dan perasaan hidup yang diliputi rasa takut kepada Allah. Jenis kekuatan yang utama adalah kekuatan Aqidah, selanjutnya kemampuan menunaikan kewajiban dan amanah terhadap hak, kekuatan keadilan, kekuatan pemikiran, kekuatan kesadaran, kekuatan tujuan dan merancang perencanaan."¹⁵

Nilai spiritual Islam memiliki arah tujuan, yang secara terus menerus meningkatkan dan membimbing setiap manusia mencapai kebijaksanaan dalam menemukan hubungan yang lebih dekat dengan Allah. Spiritual dapat membantu setiap muslim menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indra, perasaan, dan pikiran semata. Dengan kata

¹² Margaret Paul, "What Does It Mean to Be a Spiritual Person," (21 Desember 2016), <https://www.huffingtonpost.com/margaret-paul-phd/what-does-it-mean-to-be>, (diakses 2 Maret 2017).

¹³ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, (Jakarta: Agra, 2007), hlm.57.

¹⁴ Ibnu Taimiyah, *Ilmu Suluk (Saudi: Isyaa'at Ri'aasatil 'Aammah li Syu' uunil Haramain, tt, hlm.146)*, dikutip dalam Muhammad Utsman Najati, *Psikologi...*, hlm.354.

¹⁵ 'Imary Jamaluddin, *Quantum Thinking for Muslim*, terjemahan Dennis Arisandi Pakih Sati, c-Tt. I, (Yogyakarta: Mirza Media Pustaka, 2010), hlm.113-114.

lain spiritual Islam merupakan roh agama bagi seorang muslim, meskipun mempunyai beberapa arti, di luar dari konsep agama.

Nilai spiritual Islam adalah immateri berupa keyakinan batin, yang bersumber pada nilai-nilai yang terkandung dalam al-Quran dan as-Sunnah.¹⁶ Nilai spiritual Islam memiliki hubungan *transcendental intelligence*, terletak dalam hati batin yang dianggap mempunyai kekuatan sakral, suci dan agung. Hati adalah hakikat spiritual batiniah, inspirasi, kreativitas dan belas kasih, yang tersembunyi di balik dunia material yang kompleks sebagai pengetahuan spiritual. Pemahaman spiritual merupakan cahaya Tuhan di dalam hati manusia yang membantu untuk melihat kebenaran. Apabila dilihat dari tinggi rendahnya nilai-nilai yang ada, nilai spiritual merupakan nilai yang tertinggi dan bersifat mutlak karena bersumber dari Allah.¹⁷

Manusia lahir dengan membawa *fitrah* yaitu membenarkan agama yang lurus atau memiliki potensi untuk mengenal dan mentauhidkan Allah. Maka *fitrah* tersebut akan membimbing manusia cenderung kepada kebenaran dan tidak melakukan penyimpangan. Inilah sebagai jalan spiritual yang dipilih oleh seseorang yang beragama.

Al-Quran menjelaskan bahwa manusia diciptakan dari unsur materi dan ruh. Dalam surah *aş-Şād*: 71-72 disebutkan bahwa dalam karakter penciptaan manusia telah terpadu antara sifat materi dan ruh, antara sifat hewan dan sifat malaikat. Karakter penciptaan manusia juga memadukan antara kebutuhan-kebutuhan, motivasi fisiologis dan psikologis yang penting bagi kehidupan dan kelestariannya. Manusia memiliki motivasi-motivasi spiritual yang penting untuk meninggikan ruh dan jiwanya agar mencapai kesempurnaan dan kedudukan yang tinggi di antara makhluk-makhluk Allah yang lain yaitu sebagai khalifah di muka bumi.

Kebutuhan terhadap naungan transendental merupakan tuntutan yang sesuai dengan *fitrah* manusia. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut manusia harus mendapatkan kepuasan rohani dengan cara menginternalisasikan nilai spiritual dalam dirinya selanjutnya mengimplementasikannya dalam kehidupan. Dengan demikian motif-motif yang bersifat psikologi dan spiritual merupakan kebutuhan dasar manusia yang dapat mewujudkan ketenangan dan kebahagiaan hidup.

Aspek spiritual Islam dimulai dari proses tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan. Akibat perubahan internal tersebut dilanjutkan dengan peningkatan realitas fisik. Konotasi lain perubahan akan timbul pada diri seseorang dengan meningkatnya kesadaran diri, di mana nilai-nilai ketuhanan di dalam akan termanifestasi keluar melalui pengalaman dan kemajuan diri. Hal ini tidak terlepas dari upaya yang gigih untuk berpegang teguh pada ajaran dalam kitab suci (al-Quran).

Seyyed Hossein Nasr dalam buku "*Islamic Spirituality Foundations*," menyebutkan bahwa:

"...in Islamic spirituality, the Quran is like that lightning which having struck the human receptacle caused this fountainhead to gush forth or like the water descending from heaven which made streams to flow from this fountainhead. The Quran is the origin and source of all that is Islamic, including, of course, spirituality and the

¹⁶Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: Grafindo Persada, 1999), hlm. 80.

¹⁷Robert Frager, *Nafs in Sufism Psychology*, terjemahan Hasmiyah Rauf, (Jakarta: Serambi Ilmu, 200), hlm.70.

*Muhammadan grace (al-barakat al-muhammadīyah); and the whole of the spiritual path that emanates from the very Substance of the Prophet owes its existence to the descent of the Word of God upon the virgin soul of His Messenger.*¹⁸

Pendapat di atas, memberikan penjelasan bahwa sumber spiritual Islam adalah al-Quran dan jalan hidup Nabi Muhammad SAW sebagai pengemban risalah. Nabi Muhammad adalah tokoh spiritual yang mengajarkan cara menyucikan jiwa dengan mempraktikkan al-Quran dalam hidupnya. Spiritual merupakan penggerak internal untuk membersihkan hati, mendidik dan mentransformasi jiwa menuju Allah melalui tahap perbaikan jiwa.

Pembahasan

Tingkatan Spiritual dalam Islam

Dalam kajian psikologi, raga manusia dapat berfungsi atau beraktivitas ketika jiwa mampu menggerakkannya dalam bentuk motif. Jiwa bergerak berpadu dengan raga membentuk sebuah “kepribadian (akhlak)” yang melibatkan dua substansi yaitu jasad dan ruh. Dua substansi yang saling berlawanan ini pada prinsipnya saling membutuhkan. Dalam hal kebutuhan manusia terhadap kedua substansi ini, tasawuf merupakan pendekatan yang sangat holistik untuk mengintegrasikan antara fisik, psikis dan spirit.¹⁹ Dalam pandangan sufistik, terdapat tujuh tingkatan spiritualitas manusia dari yang bersifat egoistik sampai yang suci menurut perintah Allah. Tingkatan itu terdiri dari *nafsu al-amārah*, *nafsu al-lawwāmah*, *nafsu al-mulhimma*, *nafsu al-muṭma’innah*, *nafsu ar-raḍīyah*, *nafsu al-marḍīyah* dan *nafsu as-saḥīyah*.²⁰

Nafsu al-amārah (the commanding self) merupakan tingkat terendah dari jiwa spiritual manusia. Pada tingkatan ini nafsu mendominasi kepada ajakan untuk berbuat kejahatan. Hal ini menyebabkan orang dengan *nafsu al-amārah* tidak dapat mengontrol kepentingan dirinya, tidak memiliki moral dan rasa kasih sayang. Pribadi mereka dihiasi dengan dendam, kemarahan, ketamakan, gairah seksual, iri hati, egois, dan lain-lain. Kehidupan mereka rusak karena kecanduan kepada perilaku-perilaku negatif. Orang dengan *nafsu al-amārah*, menolak adanya masalah. Mereka mudah melarikan diri dan melampiaskan masalah tanpa kendali akal sehat. Orang yang mengidap *nafsu al-amārah*, kesadaran dan akal dikalahkan oleh keinginan dan nafsu hewani, mereka tidak dapat berubah karena tidak memiliki kebutuhan untuk berubah.

Nafsu al-lawwāmah (the regretful self), adalah manusia yang memiliki kesadaran terhadap perilakunya, dapat membedakan yang baik dan yang buruk, menyesali kesalahan-kesalahannya, namun belum memiliki kemampuan untuk mengubah gaya hidupnya dengan cara yang signifikan. Ibarat seorang pecandu yang mulai memahami rasa sakit, namun kecanduan yang kuat menyebabkan mereka tidak dapat segera berubah. Pada tahap ini dibutuhkan obat yang lebih kuat. Dosis awal terapi yang diberikan adalah melaksanakan kewajiban agama seperti Shalat, puasa, membayar zakat dan mencoba berperilaku baik.

¹⁸Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Spirituality Foundations*, Vo.48, (London: Routledge, 2008), hal.53.

¹⁹Robert Frager, *Nafs*...., hlm. 71

²⁰Aliah B. Purwakanita Hasan, *Psikologi*...., hlm.306-311.

Seseorang yang mengidap *nafsu al-lawwāmah*, diintai oleh tiga bahaya besar yaitu kemunafikan, kesombongan dan kemarahan. Kemunafikan timbul ketika seorang pengidap *nafsu al-lawwāmah* menginginkan orang lain mengetahui bahwa dirinya sedang berusaha berubah. Orang tersebut menunjukkan segala kebaikan di depan orang lain dan mengharapkan pujian. Kesombongan terjadi karena memandang bahwa apa yang sedang dilakukannya merupakan prestasi terbaik. Kemarahan timbul ketika merasa tidak merasa dirinya tidak dihargai.

Pada tingkatan ini, orang dengan *nafsu al-lawwāmah* tidak mampu membebaskan diri dari godaan. Kekecewaan terhadap penghargaan dari orang lain terhadap perilakunya membuatnya kembali kepada perilaku buruk. Ia merasa mengambil jalan yang salah karena kurang dihargai, bahkan menyalahkan orang lain yang membawanya pada tahap ini. Orang tersebut kembali terpengaruh dengan nafsu hewani yang mereka miliki, namun mereka cukup cerdas untuk menghadapi kekecewaan, kemunafikan, kesombongan dan kemarahan. Semakin lama orang berada pada tahap ini semakin banyak godaan yang diterima.

Nafsu al-mulhimma (the inspired self), merupakan tahap ketika seseorang sudah mulai merasakan ketulusan dari ibadahnya. Orang dengan *nafsu al-mulhimma* termotivasi kepada cinta kasih, pengabdian dan nilai-nilai moral. Pada dasarnya mereka belum terbebas dari keinginan dan ego. Motivasi dan pengalaman spiritual dapat mengurangi keinginan mereka untuk berbuat salah. Seseorang yang berada pada tingkatan *nafsu al-mulhimma* sangat penting untuk hidup dalam nilai-nilai yang lebih tinggi, agar kebaikan-kebaikan yang dirintisnya tidak memudar dan mati. Perilaku umum orang dengan *nafsu al-mulhimma* adalah kelembutan, kasih sayang, kreativitas dan tindakan moral yang baik, secara umum memiliki emosi yang matang, menghargai dan dihargai orang lain.

Seseorang dengan *nafsu al-mulhimma* mendapatkan pesan dari nurani. Pesan tersebut memberikan inspirasi ke arah dan tujuan yang baik, bahkan mendorongnya untuk memperkuat usahanya. Namun demikian, kadang kala kejahatan menyamar dalam bisikan nurani dan mendorongnya untuk melakukan sesuatu yang tampaknya baik padahal tidak. Oleh karena itu penting bagi mereka untuk terus belajar membedakan kedua dorongan ini, mereka seperti di dalam badai. Cara untuk menyelamatkan mereka adalah dengan mematuhi ajaran agama dan berhati-hati atas segala perbuatannya.

Orang dengan *nafsu al-mulhimma* harus selalu berperang dengan ego. Kekalahan menyebabkan mereka hilang ketakwaannya kepada Allah dan berani melakukan berbagai macam dosa atas nama Allah dan menjadi budak kejahatan.

Nafsu al-muṭma'innah (the contented self), adalah jiwa spiritual bagi orang sudah mampu merasakan kedamaian. Orang tersebut merasakan kepentingan diri mulai lenyap dan lebih dekat kepada Tuhannya. Pada tahap ini seseorang berada pada periode transisi, mampu berpikiran terbuka, bersyukur, dapat dipercaya, penuh kasih sayang. Orang dengan *nafsu al-muṭma'innah* dapat melepaskan semua belenggu diri. Mereka mulai melakukan integrasi kembali terhadap semua aspek universal kehidupan dalam dirinya.

Tahap ini dicapai setelah melalui perjalanan panjang melawan segala bentuk hawa nafsu dan kejahatan yang bersemayam di dalam diri. Orang dengan *nafsu al-muṭma'innah* telah meninggalkan nafsu hewani dan menghiasi diri dengan nafsu insani. Mereka menerima perintah dan aturan agama sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad. Kualitas

perilaku mereka tinggi, mereka adalah orang pemurah, penyabar, ikhlas, bersyukur, bahagia, pemaaf dan damai. Orang yang memiliki *nafsu al-muṭma'innah* menjadi pendidik, bukan hanya dengan kata-katanya tetapi dengan perbuatannya, perilaku mereka selalu berhubungan dengan peraturan agama, mereka akan mendapat bimbingan dari Allah, karena sikap berserah diri dan bergantung hanya kepada Allah.

Nafsu ar-raḍiyah (the pleased self) adalah orang yang telah mencapai jiwa spiritual tenang dan bahagia, baik dalam keadaan lapang maupun sempit dengan segala cobaan musibah hidupnya. Kebahagiaannya tidak bersifat hedonistik atau materialistis, namun bahagia itu timbul karena mencintai dan bersyukur kepada Allah. Orang-orang yang memiliki *nafsu ar-raḍiyah* berada pada tahta spiritual, sehingga tidak ada kemungkinan salah.

Orang dengan *nafsu ar-raḍiyah* telah mampu menguasai nafsu-nafsu buruk mereka, dunia luar melayani mereka. Ketakwaan, kepasrahan, kesabaran, kesyukuran dan kecintaan kepada Allah bersemayam dalam dada mereka. Allah menanggapi dengan cepat doa-doa mereka karena mereka adalah hamba yang kembali kepada-Nya.

Nafsu al-marḍiah (the self pleasing to God) adalah orang-orang yang menyadari bahwa segala kekuatan berasal dari Allah. Mereka tidak lagi mengalami rasa takut dan tidak meminta, mereka telah mencapai kesatuan internal. Ibarat kaca yang pecah, mereka mampu menyatukan perpecahan tersebut menjadi utuh. Mereka adalah *insān kamīl* yang memiliki ikatan antara *Khaliq* dengan makhluk. Nama dan sifat Allah termanifestasi dalam diri mereka. Mereka melihat keindahan dalam segala hal, memaafkan segala kesalahan yang tidak diketahui. Orang dengan *nafsu al-marḍiah* memiliki ciri; sabar, murah hati, selalu memberi tidak pernah meminta, mengabdikan dengan membawa orang lain kepada cahaya jiwa. Mereka mampu melindungi orang lain dari bahaya nafsu dan kegelapan dunia, segalanya dilakukan demi Allah dalam nama Allah.

Nafsu as-safiyah (the pure self) adalah tahap akhir, tahta tertinggi bagi seseorang yang mengalami transedensi diri seutuhnya. Tidak ada nafsu yang tersisa, mereka menyadari kebenaran sejati dari pernyataan tidak ada Tuhan selain Allah. Orang dengan *nafsu as-safiyah* dapat disebut manusia suci, memiliki jiwa yang murni, gerak-gerik mereka adalah kasih sayang, kata-kata yang diucapkan penuh kebijaksanaan, mereka tidak ada keluhan dan keinginan. Seluruh keridhaan-Nya adalah ibadah, setiap ruas tubuh dan sel memuji Allah, mereka hidup sederhana. Mereka selalu mengeluarkan air mata taubat, meskipun tidak pernah berbuat dosa.

Kebahagiaan mereka adalah melihat manusia lain dapat mencapai Tuhan. Rasa sakit mereka adalah jika mereka melihat orang-orang menjauhi Tuhan. Mereka mencintai orang yang mengabdikan kepada Allah lebih dari segalanya. Mereka marah jika melihat orang yang durhaka. Apa yang mereka inginkan dari manusia adalah apa yang Allah inginkan. Mereka takut pada nasib orang-orang yang tidak beriman, maka mereka termasuk orang berusaha menyadarkan orang-orang yang berdosa.

Seluruh komitmen dan keyakinan dalam menjalankan syariat agama tidak terlepas dari kekuatan spiritual. Spiritual dapat dianggap sebagai kendali bagi manusia dalam memilih jalan hidup yang baik. Kebutuhan kepada agama sebagai jalan spiritual, merupakan

kebutuhan yang alami yang tidak mungkin lepas dari seorang muslim, walaupun telah berkembang akal pikirannya dan telah maju akademisnya.

Moderasi Berpikir Menuju Tingkatan Spiritual dalam Beragama

Karakter adalah ciri yang berada dalam kepribadian seseorang. Karakter yang baik adalah magnet yang menarik kepada kesuksesan dalam seluruh aspek kehidupan. Kepribadian adalah seluruh sikap, perasaan, ekspresi yang terwujud dalam tindakan seseorang ketika menghadapi sesuatu hal dalam hidupnya. Seseorang dapat saja memiliki kepribadian yang kaku, konsisten dengan hal yang biasa dilakukannya. Seorang pemarah adalah pemarah, seorang pengkhayal adalah pengkhayal, seorang penderma adalah dermawan, seorang serakah adalah serakah. Adakah hal ini baik dan sempurna? Ya, ini tentunya baik bagi orang yang kaku, tetapi tidak bagi orang yang mengalami moderasi dalam berpikir.

Karakter spiritual pada dasarnya mempengaruhi moderasi dalam berpikir, dan moderasi dalam berpikir mempengaruhi moderasi dalam beragama. Hakikat dari seluruh pikiran, perkataan dan perbuatan manusia adalah apa yang dia pahami dari agama atau keyakinannya. Kita tentunya tidak boleh memaksa bagi seorang ateis menerima adanya Tuhan, sebagaimana kita tidak boleh memaksa orang yang beriman untuk meninggalkan Tuhan. Apa yang melatar belakangi ateis dan iman adalah sama, moderasi dalam berpikir yang kemudian mempengaruhi moderasi dalam beragama.

Kemampuan untuk menempati salah satu tingkatan spiritual juga tidak dapat dipisahkan dari moderasi dalam beragama. Oleh karena itu untuk mendapatkan kedudukan yang tinggi dalam tingkatan spiritual, perlu dilakukan pengembangan berpikir. Cara pengembangan moderasi berpikir untuk menempati tingkatan spiritual tertinggi dalam beragama pada dasarnya sangat sederhana yaitu belajarlah berpikir lebih jauh, lebih dalam dan lebih luas dalam kehidupan sehari-hari. Berpikir inilah yang akan membawa kita menemukan makna terdalam tentang ajaran agama yang kita yakini kebenarannya.

Moderasi berpikir melahirkan kesadaran diri yang mengantarkan kepada dedikasi untuk pengembangan diri, pengembangan kepribadian ataupun cita-cita tertinggi dalam pertumbuhan spiritual. Pada awalnya kesadaran diri hanya mengajarkan kita mengenal diri sendiri, mengerti dimana kekurangan sehingga bisa fokus untuk memperbaikinya. Kesadaran diri merupakan kapasitas yang dimiliki seseorang untuk introspeksi sehingga memperoleh pengertian dan pengetahuan mendalam tentang kekuatan, kualitas, kelemahan, kekurangan, ide, pemikiran, keyakinan, idealisme, respons, reaksi, sikap, emosi, dan motivasi. Kesadaran diri sering kali timbul dari hasil introspeksi termasuk dalam menilai bagaimana kita dipandang oleh orang lain dan bagaimana pengaruh tingkah laku, reaksi, dan tabiat kita pada orang lain.

Kesadaran diri muncul setelah melalui moderasi berpikir. Seluruh tingkatan spiritual tertinggi tidak dicapai hanya dengan menerima nilai. Spiritual mempengaruhi sikap, dan sikap bukanlah pernyataan, melainkan kebaikan yang menjadi karakter. Seseorang dapat saja berbicara dengan bahasa spiritual yang menggoda, membimbing orang lain jauh dari keserakahan, jauh dari kezaliman, jauh dari segala nafsu dunia. Akan tetapi jika moderasi berpikir tidak dimiliki, maka tidak mungkin mampu hidup moderat dalam beragama, karena

moderasi agama adalah menjalankan ajaran agamanya dengan sempurna (*Kaffah*), tanpa latar belakang yang menghalangi kebaikan dalam jiwa dan raganya.

Berpikir Lebih Jauh, membimbing untuk mengetahui maksud atau esensi dari peristiwa atau kegiatan yang akan dilakukan. Berpikir jauh bukan hanya melihat masa depan, tetapi menghubungkan masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang. Masa lalu dengan keburukan dan dosa kita, masa kini dengan keburukan dan dosa kita menyentuh ruang spiritual dalam jiwa kita untuk memilih masa depan, apakah masih akan bertahan dengan dosa dan keburukan atau akan menggantinya dengan kebaikan.?

Berpikir jauh berarti merancang dan melakukan sesuatu kebaikan untuk tidak sekedar bahwa aktivitas itu selesai dan menghasilkan *output*, tetapi mendapatkan makna dari yang telah dilakukan. Pada saat nilai kebaikan menyusup dalam kepribadian maka persiapan melangkah pada tangga-tangga spiritual menuju tingkatan tertinggi. Berpikir jauh membawa jiwa spiritual mengetahui makna kehidupan yang jauh, karena hidup terjauh bukan yang sedang kita jalani saat ini, tapi kehidupan panjang dan abadi di alam akhirat. Apabila cara pengembangan moderasi berpikir itu kita hubungkan dengan ilmu manajemen, berpikir jauh bermakna perumusan visi, Tinjauan berpikir Jauh dalam konteks spiritualitas menyangkut dimensi waktu yang menembus batas, yaitu menggambarkan situasi dan kondisi diri kita bukan saja saat ini.

Berpikir dalam bermakna memahami sesuatu bukan hanya dari simbol atau apa yang tampak, akan tetapi menyelami jauh ke dalam isi kandungan, dan esensi sesuatu hal. Esensi inilah yang digunakan sebagai pandangan hidup dalam berkata, bersikap dan bertindak untuk mendaki tingkatan spiritual tertinggi. Sebagai contoh, ketika berada pada tingkatan spiritual yang tinggi, kita mampu menyadari bahwa keburukan dan dosa sangat merugikan masa depan kita yang jauh. Kita juga menyadari hidup kita hari ini yang setiap hari dilalui dengan bekerja bukan sekedar untuk menambah jumlah uang dalam rekening tabungan kita. Bekerja adalah jalan spiritual, ibadah kepada Sang Pencipta, maka harus ditunaikan dengan amanah, sebagai tanggung jawab terbesar dalam aktualisasi potensi diri. Setiap orang yang ingin terhormat akan melakukan pekerjaannya dengan sempurna dan profesional untuk mendapatkan imbalan spiritual, bukan sekedar mengumpulkan imbalan materi.

Berpikir luas berarti melihat sesuatu hal dengan cara atau sudut pandang yang luas, sehingga akan menghasilkan pemahaman yang luas. Semakin luas sudut pandang atau semakin tinggi posisi dalam melihat, maka akan semakin besar pemahaman yang akan didapat. Pemahaman yang luas akan menghasilkan peta peristiwa dan informasi yang semakin banyak dan lengkap. Dengan cara pandang atau berpikir luas, akan diperoleh kesadaran bahwa sebuah eksistensi pasti memiliki maksud, selalu ada saling hubungan atau keterkaitan antara berbagai faktor dan peristiwa dalam kehidupan ini. Dengan berpikir luas kita menemukan hal terbaik diantara tebaran dosa dan keburukan yang kita lakukan. Satu titik kebaikan itulah yang memerintahkan akal untuk menyentuh ruang spiritual dalam hati kita untuk kembali mendaki tangga-tangga spiritual menuju tingkatan tertinggi.

Bernard Shaw mengatakan bahwa manusia yang berhasil meraih sukses besar di dunia adalah mereka yang bangun dan mencari keadaan yang mereka inginkan. Kalau

mereka tidak berhasil menemukannya, mereka akan menciptakan keadaan tersebut.²¹ Sementara itu Ary Ginanjar, Ibnu Taimiyah dan Syeikh ‘Imary Jamaluddin berpendapat bahwa kedudukan spiritual dalam Islam adalah untuk mengembalikan seseorang kepada *fitrah*. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya membentuk individu-individu muslim moderat yang paham hakikat eksistensinya di dunia. Muslim yang moderat berpegang teguh pada tali keimanan, mengabdikan diri kepada Allah, dengan cara menunaikan segala kewajiban dan hak dengan amanah, jujur dan istiqamah, berserah diri kepada Allah serta tidak melupakan hari akhir dimana dirinya akan kembali. Seorang muslim harus senantiasa terhubung dengan Allah, terus berusaha mendaki menuju tingkatan spiritual tertinggi jika menghendaki hidupnya diliputi kesempurnaan, baik dalam kesendirian maupun di hadapan orang banyak.

Kesimpulan

Moderasi adalah sikap yang menyelamatkan kita dari alinasi dalam kehidupan ini. Kehidupan yang damai pasti berkaitan dengan kemampuan kita mengamalkan ajaran agama secara Kaffah (sempurna). Seorang yang moderat akan memperoleh kedamaian dalam hidupnya. Kedamaian terindah ketika kita berada pada tingkatan spiritual agama yang tertinggi. Tingkatan tersebut dari yang bersifat egois sampai yang suci menurut perintah Allah. Tingkatan itu terdiri dari *nafsu al-amārah*, *nafsu al-lawwāmah*, *nafsu al-mulhimma*, *nafsu al-muṭma’innah*, *nafsu ar-raḍiyah*, *nafsu al-marḍiah* dan *nafsu as-safiyah*. Untuk mendaki tiap tingkatan tersebut, dibutuhkan moderasi dalam berpikir, karena moderasi dalam berpikir akan membawa kepada moderasi dalam beragama. Cara pengembangan moderasi berpikir tersebut adalah dengan berpikir jauh, berpikir dalam dan berpikir luas terhadap segala hal yang terjadi dalam kehidupan ini.

²¹Muhammad Muhyidin, *Cara Islami Melejitkan Citra Diri*, (Jakarta: Lentera Baritama, 2003), hlm.86.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Abdurrahman Saleh Abdullah an-Nahlawi, *Landasan dan Metode Pendidikan Islam*, terjemahan Herry Noer Ali, Jakarta: Pustaka Setia, 2008.

Achmad Yusuf, Moderasi Islam dalam Dimensi Trilogi Islam (akidah, Syariah, Tasawuf), *Jurnal Al Murabbi*, volume 3, Nomor 2 Juni 2018. P-ISSN: 24778338

Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, Jakarta: Agra, 2007.

-----, *ESQ, Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan Rukun Iman dan Rukun Islam*, Jakarta: Pustaka Al-kautsar, 2013

Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ, Spiritual Intelligence-The Ultimate Intelligence* terjemahan Rahmani Astuti, dkk, Cet. IX, Bandung: Mizan, 2007.

Hereford Z., “*What Is Spirituality? Why is spirituality important in our lives?*”, (2017), <https://www.essentiallifekills.net/what-is-spirituality.html> (diakses 2 Maret 2018)

‘Imary Jamaluddin, *Quantum Thinking For Muslim*, terjemahan Dennis Arisandi Pakih Suci, Cet I, Yogyakarta: Mirza Media Pustaka, 2010.

Margaret Paul, “*What Does It Mean to Be a Spiritual Person?*”, (21 Desember 2016), <https://www.huffingtonpost.com/margaret-paul-phd/what-does-it-mean-to-be>, (diakses 2 Maret 2017).

Mas Udik Abdullah, *Meledakkan IESQ dengan Langkah Takwa dan Tawakkal*, Jakarta: Zikra, 2005.

Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligent)*, Jakarta: Gema Insani Press, 2001.