

KONSEP RIYĀDAH AL-NAFS PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZĀLĪ DAN RELEVANSINYA DALAM MENGATASI KRISIS MORAL MASYARAKAT INDONESIA

Achmad Fauzi

Madrasah Ibtidaiyah Al-Hikmah Palmerah Jakarta

fauziachmad706@gmail.com

Willy Oktaviano

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

willyoktaviano@uinjkt.ac.id

Musthofa Akhyar

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

musthofa.akhyar23@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract

*This research stems from concerns about the moral crisis, a serious issue in Indonesia, evident in the decline of values and behaviors that threaten various aspects of society. The phenomenon of the moral crisis stems from a lack of self-control and a fragile spiritual dimension. In an effort to find a comprehensive solution, this research examines the intellectual heritage of classical Islam using qualitative analysis methods, through references to traditional texts, contemporary books, scientific journals, articles, and other academic research related to the topic. This research focuses on the analysis of the concept of Riyāḍah al-Nafs explained by Imam al-Ghazali in his work, the book *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, which is seen as an effective method to achieve *tahdzīb al-akhlāq* and restore the soul to the right balance, then examines the application of Riyāḍah al-Nafs in Indonesia to determine the extent of the effectiveness of this method in improving the morals and spirituality of the younger generation, as part of efforts to overcome the moral crisis that threatens social harmony and national unity.*

Keynote: Moral Crisis, Imam Ghazali, Riyāḍah al-Nafs

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari kekhawatiran terhadap masalah krisis moral yang merupakan salah satu persoalan serius yang terjadi di Indonesia, di mana krisis tersebut tampak dalam kemerosotan nilai serta perilaku yang mengancam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Fenomena Krisis Moral berpangkal pada lemahnya pengendalian diri dan rapuhnya sisi spiritual individu. Dalam upaya mencari solusi yang komprehensif, penelitian ini menelaah warisan intelektual Islam klasik dengan menggunakan metode analisis kualitatif, melalui rujukan kepada kitab-kitab *turāts*, buku-buku kontemporer, jurnal ilmiah, artikel, serta penelitian akademik lainnya yang berkaitan dengan topik kajian. Penelitian ini berfokus pada analisis konsep *Riyāḍah* yang dijelaskan Imam al-Ghazali dalam karyanya, kitab *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, yang dipandang sebagai sebuah metode yang efektif untuk mencapai *tahdzīb al-akhlāq* serta mengembalikan jiwa kepada keseimbangan yang benar, kemudian mengkaji penerapan *Riyāḍah* di Indonesia untuk mengetahui sejauh mana efektivitas metode tersebut dalam memperbaiki akhlak dan

spiritualitas generasi muda, sebagai bagian dari upaya mengatasi krisis moral yang mengancam keharmonisan masyarakat dan persatuan bangsa.

Kata Kunci: *Krisis Moral, Imam Ghazali, Riyāḍah al-Nafs*

PENDAHULUAN

Krisis moral merupakan salah satu persoalan mendasar yang tengah dihadapi masyarakat Indonesia, terutama di kalangan generasi muda. Fenomena ini tampak dalam berbagai bentuk penyimpangan perilaku, seperti melemahnya disiplin ibadah, meningkatnya perilaku menyimpang, serta menurunnya nilai kejujuran, tanggung jawab, dan pengendalian diri. Kondisi tersebut tidak hanya mengancam individu, tetapi juga berdampak serius terhadap tatanan sosial, pendidikan, dan masa depan bangsa.¹ Salah satu akar utama dari krisis moral ini adalah rapuhnya dimensi spiritual dan lemahnya pengendalian hawa nafsu dalam diri manusia.

Dalam khazanah pemikiran Islam klasik, Imam al-Ghazali menawarkan konsep *Riyāḍah al-Nafs* sebagai metode sistematis untuk melatih jiwa, mengendalikan nafsu, dan menyempurnakan akhlak. Konsep ini menekankan proses *mujāhadah*, pembiasaan (*ta'wīd*), dan muhasabah sebagai jalan pembentukan karakter yang berkelanjutan.² Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *Riyāḍah al-Nafs* menurut Imam al-Ghazali dalam kitab *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* serta menganalisis penerapannya di Indonesia, khususnya dalam konteks lembaga pendidikan Islam, sebagai upaya strategis dalam mengatasi krisis moral dan membangun generasi muda yang berakhlak mulia.

Penelitian ini menggunakan metode analisis kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih untuk memahami secara mendalam konsep *Riyāḍah al-Nafs* dalam perspektif pemikiran Imam al-Ghazali serta relevansinya dalam konteks pendidikan dan krisis moral di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan melalui penelaahan dan analisis terhadap sumber-sumber tertulis yang relevan, baik berupa kitab klasik, buku, jurnal ilmiah, maupun hasil penelitian terdahulu yang membahas tema *Riyāḍah al-Nafs* dan pendidikan akhlak. Dalam mengkaji landasan teoretis utama, penelitian ini memfokuskan kajian pada kitab *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* karya Imam al-Ghazali sebagai sumber primer, karena kitab tersebut memuat penjelasan komprehensif mengenai konsep pengendalian nafsu, *mujāhadah*, pembiasaan (*ta'wīd*), dan muhasabah sebagai metode pembinaan jiwa dan akhlak. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas penerapan konsep *Riyāḍah al-Nafs* dalam mengatasi krisis moral.

¹ M. Platt, et al., "Introduction: Contestations of Gender, Sexuality and Morality in Contemporary Indonesia," *Asian Studies Review*, Vol. 42, No. 1, 2018, 6, doi: 10.1080/10357823.2017.1409698

² Junaidin Basri, et al., "Riyadhah Sebagai Model Alternatif Pembinaan Akhlak," *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 18, No. 4, 2024, 112, doi: 10.35931/aq.v18i4.3645

PEMBAHASAN

Krisis Moral dan Fenomenanya di Indonesia

Krisis moral, atau yang dalam konteks Arab disebut *al-azmah al-akhlāqīyah*, dapat didefinisikan sebagai situasi kemerosotan atau kegagalan etika dan nilai-nilai luhur yang diakui secara universal maupun yang dipegang teguh oleh agama dan budaya suatu bangsa. Dalam konteks Indonesia, krisis moral adalah pergeseran kolektif dari masyarakat yang berakhlak karimah (berbudi pekerti luhur) menuju perilaku yang didominasi oleh egoisme, ketamakan (*ṭamā'*), dan hilangnya rasa malu (*ḥayā'*).

Krisis ini berakar pada rusaknya fungsi utama hati (*qalb*) sebagai pengontrol perilaku dan pusat spiritualitas. Ketika hati dikuasai oleh *nafs al-ammārah bi al-sū'* (jiwa yang memerintahkan kepada keburukan), perilaku yang lahir akan cenderung menyimpang dari fitrah kemanusiaan dan nilai-nilai agama. Dampaknya tidak hanya dirasakan pada tingkat individu, tetapi juga meluas menjadi fenomena sosial yang mengancam integritas kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

Dalam konteks kontemporer, krisis tersebut semakin diperkuat oleh perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, yang telah mengaburkan batas antara ruang privat dan ruang publik. Kondisi ini dipandang oleh sebagian masyarakat sebagai ancaman terhadap tatanan moral karena berpotensi memengaruhi stabilitas keluarga serta norma-norma sosial yang berlaku. Dengan demikian, kemajuan teknologi tidak hanya membawa perubahan sosial, tetapi juga menjadi ruang yang mempercepat muncul dan menyebarnya berbagai gejala krisis moral dalam masyarakat Indonesia.³ Fenomena krisis moral ini dikelompokkan menjadi empat fenomena:

Durhaka pada Orang Tua dan Kekerasan dalam Rumah Tangga

Unit atau komunitas terkecil dari sebuah masyarakat, yaitu keluarga, adalah tempat pertama di mana krisis moral termanifestasi. Kasus durhaka kepada orang tua (*'uqūq al-wālidayn*) dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menunjukkan rapuhnya fondasi moral personal. Peneliti telah menggarisbawahi kasus-kasus ekstrem, seperti anak yang membunuh ibu kandungnya⁴, yang menjadi bukti nyata betapa hilangnya rasa hormat dan kasih sayang dalam jiwa seseorang. Terdapat kasus-kasus ekstrem yang mencerminkan hilangnya moralitas ini, seperti insiden di mana seorang putra tega membunuh ibu kandungnya sendiri, suatu perbuatan yang sangat dikecam dan merupakan kejahatan besar dalam pandangan syariat. Kasus seperti ini menjadi indikator jelas betapa rusaknya hati nurani individu. Adapun KDRT (Kekerasan dalam Rumah Tangga) secara fisik maupun psikologis

³ M. Platt, et al., "Contestations of Gender, Sexuality and Morality in Contemporary Indonesia," 9.

⁴ Eka Setiawan, "Imam Ghazali, Anak Pembunuh Ibu Kandung di Semarang Terancam Hukuman Mati," Okezone News, 26 Februari 2025, diakses 28 Februari 2025.

dalam keluarga adalah manifestasi dari dominasi *nafs al-ghadabīyah* (sifat amarah) yang tidak terkendali. Individu gagal mengendalikan emosi dan memperlakukan pasangannya atau anaknya sebagai objek kekuasaan, bukan sebagai subjek yang wajib dicintai dan dihormati.

Zina dan Vulgarisme

Kasus perzinaan, khususnya di kalangan remaja dan pemuda, kian mengkhawatirkan. Hal ini tidak hanya dipandang sebagai pelanggaran hukum agama, tetapi sebagai penodaan terhadap kesucian diri dan institusi pernikahan. Kaum muda cenderung menganggap hubungan emosional pra-nikah, seperti pacaran, bahkan praktik seks di luar nikah, sebagai bentuk "kebebasan berekspresi". Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mencatat data yang mengkhawatirkan: sebanyak 60% remaja usia 16-17 tahun telah melakukan hubungan seksual, dan angka ini mencapai 20% pada usia 14-15 tahun dan 19-20 tahun.⁵ Tingginya angka ini sering dikaitkan dengan meluasnya budaya pacaran di kalangan mereka. Hal ini diperparah oleh perkembangan teknologi yang turut mempercepat penyebaran konten vulgar dan gaya hidup bebas, yang ditiru tanpa adanya penyaringan moral yang kritis.

Khamr dan Perjudian

Alkohol (*khamr*) dan perjudian (*maysir*) termasuk di antara kemaksiatan paling berbahaya yang dilarang keras oleh syariat Islam, karena kerusakannya tidak hanya menimpa individu tetapi juga merusak tatanan sosial dan moral masyarakat secara keseluruhan. Bahaya *khamr* terbukti dalam sebuah insiden tragis baru-baru ini di mana seorang mahasiswi, yang berada di bawah pengaruh alkohol dan obat-obatan terlarang, menabrak seorang pejalan kaki hingga meninggal dunia.⁶ Perjudian juga telah merajalela dalam bentuk modern, khususnya melalui platform daring (*judi online*), yang sangat mudah diakses. Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) mengungkapkan temuan mengejutkan bahwa sebanyak 571.410 Nomor Induk Kependudukan (NIK) yang terdaftar sebagai penerima Bantuan Sosial (Bansos) ternyata terlibat dalam permainan judi *online* sepanjang tahun 2024.⁷ Data ini merupakan indikasi yang jelas akan menurunnya kesadaran moral dan penyalahgunaan sumber daya publik untuk hal-hal yang merusak dan menyimpang.

⁵ Wilda Arifati, "BKKBN: 60 Persen Remaja Usia 16-17 Tahun di Indonesia Lakoni Seks Pranikah". EposNews, 4 Agustus 2023. Diakses pada 28 Februari 2025.

⁶ Reza Kurnia Dermawan, "Kasus Mahasiswi Mabuk Miras dan Narkoba Tabrak Wanita, Polisi Buru 2 Teman Pelaku". Kompas.com, 8 Agustus 2024. Diakses pada 28 Februari 2025.

⁷ Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Birokrasi, "Kemensos Dalami Dugaan Penerima Bansos Bermain Judol". Menpan.go.id, 16 Juli 2025. Diakses pada 22 Juli 2025.

Penipuan dan Kecurangan

Penipuan telah meningkat tajam dan berubah menjadi kejahatan terorganisir, mencakup perusakan data, pencurian data pribadi, penggelapan, dan pencucian uang. Sebagai contoh spesifik, 26 warga Jakarta Timur menjadi korban pencurian data KTP yang disalahgunakan untuk *pinjol* (pinjaman *online*). Hal ini juga ditandai oleh maraknya kecurangan dalam segala aspek kehidupan berbangsa, seperti dalam hal politik yang ditandai dengan kasus nepotisme dan kecurangan politik lainnya.⁸

Faktor Penyebab Krisis Moral

Krisis moral di Indonesia tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara kelemahan batin individu dan tekanan lingkungan. Secara garis besar, faktor penyebab krisis ini terbagi menjadi dua kelompok utama: faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari luar diri). Kecenderungan masyarakat modern pada gaya hidup konsumtif (*anmāt al-ḥayāh al-istihlākīyah*) telah merusak nilai-nilai *qanā'ah* (merasa cukup) dan *zuhud* (tidak terikat pada dunia). Individu didorong untuk terus-menerus mencari kepuasan materi, yang memicu sifat *ṭamā'* (rakus) dan *ḥubb al-māl* (cinta harta).⁹ Ketika hasrat materi tidak tercapai secara halal, ia mendorong pada praktik-praktik haram seperti korupsi dan penipuan.¹⁰ Kondisi ini diperburuk oleh penyalahgunaan ilmu dan teknologi. Teknologi, yang seharusnya menjadi alat kemajuan, justru digunakan sebagai platform untuk menyebarkan konten vulgar, melakukan penipuan daring (*al-iḥtiyāl al-iliktirūnī*), atau bahkan memfasilitasi perjudian, yang semuanya merusak moralitas dan akal sehat.

Keluarga yang kurang harmonis menjadi lingkungan pertama yang gagal menanamkan nilai-nilai moral. Ketidadaan *uswah ḥasanah* (teladan yang baik) dari orang tua, konflik internal keluarga, dan kurangnya perhatian emosional kepada anak, menciptakan kekosongan spiritual dan emosional. Kekosongan ini berusaha diisi oleh hal-hal negatif dari luar. Kegagalan internal keluarga ini didukung oleh lemahnya pemahaman agama. Syariat (aturan agama) sering kali dipahami hanya sebatas ritual formal tanpa menyentuh esensi akhlak dan spiritual. Konsekuensinya, individu mungkin rajin beribadah namun tidak memiliki integritas moral dan tidak mampu mengendalikan hawa nafsunya.

Lemahnya penerapan hukum menjadi pemicu utama praktik korupsi dan kejahatan di ranah publik. Hukuman yang ringan dan ketidaktegasan dalam

⁸ Ilham Hudi, et al., "Krisis Moral dan Etika Pada Generasi Muda Indonesia," *JIPPSI*, Vol. 1, No. 1, 2024, 14-17. 8

⁹ M. R. Padilah, et al., "Riya dan Korelasinya dengan Fenomena Tafakhur (Flexing) Perspektif Al-Qur'an (Studi Analitis Tafsir Ibnu 'Ashur)," *Dirasat: Journal of Islamic Studies*, Vol. 1, No. 2, 2023, 75-78.

¹⁰ Junaidin Basri, et al., "Riyadhah Sebagai Model Alternatif Pembinaan Akhlak," 115.

penegakan keadilan menciptakan impunitas bagi pelaku kejahatan moral, terutama di kalangan elite, sehingga masyarakat kehilangan kepercayaan dan efek jera moral.¹¹ Kondisi ini paralel dengan lemahnya peran sistem Pendidikan dalam pembangunan karakter peserta didik. Sistem pendidikan saat ini cenderung mengutamakan aspek kognitif dan akademik semata, sementara pendidikan akhlak dan moral hanya menjadi mata pelajaran tambahan yang kurang aplikatif. Jika hal ini tidak segera diperbaiki, sektor pendidikan yang menjadi pilar utama dalam proses membangun generasi baru akan gagal menjadi benteng pertahanan utama dalam menghadapi penetrasi budaya asing dan gejolak sosial-politik.¹²

Penyebaran budaya asing yang dibawa oleh globalisasi sering kali mengandung nilai-nilai yang bertentangan dengan budaya Timur dan agama Islam, seperti hedonisme, permisivisme, dan individualisme. Budaya ini meracuni pandangan hidup generasi muda, membuat mereka mengabaikan nilai-nilai kolektif dan spiritual. Situasi ini diperburuk oleh konflik sosial dan politik. Polarisasi identitas, ujaran kebencian, dan politisasi agama menciptakan lingkungan yang penuh permusuhan dan intoleransi. Konflik ini mendorong masyarakat untuk mengabaikan akhlak sosial seperti *tasāmuh* (toleransi) dan *'adl* (keadilan), yang pada akhirnya akan mengancam persatuan bangsa.

Dampak Negatif Krisis Moral di Indonesia

Fenomena Krisis Moral memberikan beberapa dampak buruk dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat Indonesia. Dampak tersebut dapat dirangkum ke dalam lima aspek utama, yaitu aspek keagamaan, pendidikan, sosial-budaya, ekonomi, dan politik kebangsaan. Dampak pada aspek keagamaan diwujudkan dalam melemahnya kesadaran spiritual, terutama di kalangan pemuda. Banyak individu yang berpegangan pada agama hanya dari segi bentuk atau ritual belaka, namun nilai-nilai takwa tidak tercermin dalam perilaku dan interaksi sehari-hari. Ibadah sering dilakukan sebagai rutinitas yang kosong dari makna, sementara ajaran esensial seperti kejujuran, tanggung jawab, dan kasih sayang diabaikan. Akibatnya, terjadi kontradiksi yang mencolok antara penampilan religius, seperti penggunaan simbol atau busana islami dengan perilaku sosial yang menyimpang, seperti terlibat dalam suap, kekerasan, perzinahan, atau ujaran kebencian, menunjukkan kegagalan dalam mengobati akar krisis keimanan dan akhlak.

Dalam aspek pendidikan, krisis moral menghambat upaya pembentukan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga bermoral dan berintegritas, sebagaimana diamanatkan oleh UU Sisdiknas.¹³ Sistem pendidikan

¹¹ Ilham Hudi, et al., "Krisis Moral dan Etika Pada Generasi Muda Indonesia," 23-25.

¹² Junaidin Basri, et al., "Riyadhah Sebagai Model Alternatif Pembinaan Akhlak," 118.

¹³ Ilham Hudi, et al., "Krisis Moral dan Etika Pada Generasi Muda Indonesia," 238.

yang terlalu berfokus pada pencapaian akademik tanpa diimbangi dengan pembangunan akhlak yang kokoh telah menghasilkan siswa-siswa yang unggul di atas kertas, tetapi lemah dalam karakter. Konsekuensi dari keadaan ini adalah hilangnya landasan esensial bagi generasi muda untuk menjadi manusia yang utuh, yaitu individu yang memiliki kecerdasan berpikir, keluhuran akhlak, dan keteguhan prinsip, yang jika dibiarkan, akan mengancam masa depan pendidikan di Indonesia dengan kebodohan dan keruntuhan dari dalam.

Krisis moral telah menghasilkan dampak negatif yang mendalam pada struktur sosial dan budaya Indonesia dengan mundurnya sistem nilai moral yang selama ini menjadi dasar pemersatu masyarakat. Nilai-nilai luhur seperti sopan santun, semangat kerja sama, toleransi, dan penghormatan kepada orang yang lebih tua mulai melemah, digantikan oleh gaya hidup individualistis yang melampaui batasan-batasan moral.¹⁴ Penyimpangan perilaku ini sebagian besar disebabkan oleh keterbukaan terhadap budaya asing tanpa dibarengi sikap kritis dan selektif. Banyak generasi muda lebih terpengaruh oleh nilai-nilai impor daripada berpegang teguh pada identitas budaya asli mereka, yang mengancam stabilitas dan kekhasan peradaban Indonesia.

Dampak krisis moral di bidang ekonomi ditandai dengan intervensi sistem ekonomi Barat yang menekankan nilai-nilai materialistis dan mengabaikan nilai-nilai agama dan moral, bertujuan untuk menguasai umat Muslim dan kekayaan mereka. Di Indonesia, hal ini terwujud dalam penggantian etika kerja yang seharusnya berdasarkan kejujuran, tanggung jawab, dan keadilan, dengan mentalitas kerakusan dan penipuan untuk mencapai kepentingan pribadi. Para pelaku di sektor ekonomi tidak lagi memedulikan prinsip halal dan haram, melainkan fokus tunggal mereka adalah meraih keuntungan dengan segala cara, bahkan dengan mengorbankan integritas dan kesejahteraan orang lain. Akibatnya, terjadi penurunan nilai tukar Rupiah, peningkatan utang negara, serta tingginya tingkat kesenjangan ekonomi, kemiskinan, dan pengangguran¹⁵, yang semuanya disebabkan oleh hilangnya amanah dalam transaksi keuangan dan rusaknya kepercayaan publik.

Di ranah politik dan kebangsaan (termasuk hukum dan ideologi nasional), telah kita bahas krisis moral berupa penyalahgunaan kekuasaan oleh banyak pejabat publik. Namun bukan untuk melayani rakyat, melainkan untuk kepentingan pribadi atau kelompok. Hal ini menyebabkan meluasnya korupsi, suap politik, dan manipulasi kebijakan publik. Bahaya ini diperparah oleh kelemahan penerapan hukum, di mana keadilan cenderung ditegakkan secara ketat terhadap kaum lemah namun bersikap lunak terhadap yang kuat. Akibatnya,

¹⁴ Ilham Hudi, et al., "Krisis Moral dan Etika Pada Generasi Muda Indonesia," 18-22.

¹⁵ Astri Septiani, "Data Kemiskinan Indonesia Berbeda, Nasib Jutaan Rakyat Terancam". kbr.id, 8 Mei 2025. Diakses pada 2 Juli 2025.

kepercayaan rakyat terhadap sistem hukum menurun drastis. Selain itu, Pancasila sebagai landasan moral negara berubah menjadi sekadar slogan resmi, gagal diterjemahkan ke dalam keputusan politik dan praktik pemerintahan yang nyata, yang semakin mempersulit pencapaian keadilan dan kesejahteraan bagi seluruh warga negara.

Konsep *Riyāḍah Nafs* Imam Ghazali

Riyāḍah Nafs terdiri dari dua kata, *Riyāḍah* dan *Nafs*. Secara etimologi, kata *Riyāḍah* (رياضة) berasal dari kata kerja bahasa arab *rāḍa-yarūdu*, yang berarti melatih, mendisiplinkan, atau menjinakkan. Dalam konteks terminologi tasawuf dan akhlak Al-Ghazali, *Riyāḍah Nafs* didefinisikan sebagai upaya sistematis dan berkelanjutan untuk melatih jiwa (*nafs*) agar meninggalkan sifat-sifat tercela (*al-akhlāq al-madzmūmah*) dan membiasakannya dengan sifat-sifat terpuji (*al-akhlāq al-mahmūdah*), sehingga mencapai kesucian dan ketenangan. Al-Ghazali menjelaskan bahwa proses ini ibarat melatih hewan buas atau menjinakkan unta yang liar, karena pada dasarnya nafsu memang cenderung liar. Oleh karena itu, ia harus dipaksa dan didisiplinkan melalui latihan keras hingga tunduk pada akal dan syariat. Namun konsep *Riyāḍah Nafs* tidak berdiri sendiri, melainkan terjalin erat dengan beberapa istilah lainnya dalam kitab *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*:

Mujāhadah Al-Nafs adalah pilar pertama dan aksi utama dalam Proses *Riyāḍah*. Jika *Riyāḍah* adalah program latihannya, maka *Mujāhadah* adalah pelaksanaan latihan fisik dan spiritual yang memerlukan kesabaran dan ketahanan yang ekstrem, terutama dalam menahan hawa nafsu dan kesenangan duniawi. *Riyāḍah* juga didukung oleh pemahaman terhadap Hadis tentang Jihad Akbar. Diriwayatkan bahwa Rasulullah ﷺ bersabda sepulangnya dari suatu peperangan: “Kami baru saja kembali dari jihad kecil menuju jihad besar.” Mereka bertanya, “Apakah jihad besar itu?” Beliau menjawab, “Jihad melawan nafsu (*diri*).” (HR. Baihaqi).¹⁶

Tazkiyah Al-Nafs berarti penyucian jiwa atau pembersihan jiwa. Ini adalah proses dan tujuan langsung dari *Riyāḍah*. *Tazkiyah* adalah proses penyucian nafsu, dan *Riyāḍah* adalah sarannya. Melalui disiplin yang keras, jiwa dibersihkan dari kekotoran batin seperti dengki, riya, dan sombong.

Tahdzib Al-Akhlaq berarti penyempurnaan akhlak atau pembangunan karakter. Ini adalah tujuan akhir dan *output* perilaku dari *Riyāḍah*. Ketika jiwa telah suci, ia akan memancarkan perilaku yang luhur. Dengan demikian, *Riyāḍah* adalah praktik spiritual-metodologis, *Tazkiyah* adalah status spiritual, dan *Tahdzib* adalah manifestasi perilaku manusia.

Tujuan utama *Riyāḍah Nafs* adalah mengubah kondisi jiwa dari tingkatan terendah, yaitu *Al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'* (nafsu yang memerintah kejahatan),

¹⁶ Abdurrahim Al-'Iraqi, et al., *Takhrij Hadis Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid 4, (Riyadh: Darul 'Ashima lin-Nasyr, 1408 H), 1586.

hingga mencapai tingkatan tertinggi, *Al-Nafs al-Mutma'innah* (jiwa yang tenang).¹⁷ Jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah suci, damai, dan rida terhadap ketetapan Allah. Kondisi ini merupakan bentuk tahapan akhir *Tazkiyatun Nafs* yang juga merupakan buah dari proses *Riyāḍah*, yang dicapai setelah melalui perjuangan keras menundukkan nafsu dan mengalahkan penyakit-penyakit hati.

Riyāḍah Nafs berfungsi sebagai obat bagi penyakit hati, yang juga oleh Al-Ghazali diibaratkan sebagai pengobatan diri dari penyakit fisik.¹⁸ Tujuan ini berfokus pada pembersihan hati dari sifat-sifat yang menghalangi kedekatan dengan Allah, seperti *kibr* (sombong), *ḥasad* (dengki), *ghībah* (menggungjing), dan *riyā'* (pamer) yang secara spiritual dinilai sebagai penyakit, racun dan kotoran hati seorang manusia. Hati yang bersih dan sehat akan menjadi cermin yang mampu menerima petunjuk Ilahi dan merespons segala sesuatu dengan baik dan bijak.

Al-Ghazali meyakini bahwa akhlak yang baik adalah cerminan dari stabilnya batin seseorang, yang menghasilkan tindakan secara spontan. Dengan menjalani *Riyāḍah*, seseorang diharapkan dalam menyempurnakan dan membangun karakter yang luhur, dengan memperbaiki sifat-sifat tercela seperti sombong, hasad, riya dan *tafākhur* (pamer status sosial) yang diakibatkan oleh lemahnya pengendalian diri dan keinginan memperoleh pengakuan dari orang lain, sebagaimana disebutkan bahwa sifat-sifat tersebut juga merupakan bentuk penyakit hati, kemudian menanamkan sifat-sifat terpuji seperti *tawādu'* (rendah hati), *qanā'ah* (merasa cukup), dan ikhlas.¹⁹ Metode *Riyāḍah* memastikan bahwa kebaikan tidak hanya bersifat sementara, melainkan menjadi watak yang menetap dalam diri individu, yang mampu mengarahkan dan mengontrol tiga kekuatan jiwa (ilmu, amarah, dan syahwat), selaku merupakan modal utama dalam membangun akhlak terpuji. Inilah bentuk hubungan antara *riyāḍah* dan *tahdzib akhlak*, yang bahkan dibahas secara khusus dalam jilid ketiga kitab *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, tepatnya pada bab "*Riyāḍah al-Nafs wa Tahdzib al-Akhlaq wa Mu'alajah Amradh al-Qulub*."

Penerapan *Riyāḍah Nafs* juga bertujuan untuk memperkuat sisi spiritual dan akal atas sisi hewani manusia yang didominasi oleh syahwat. Penguatan ini dilakukan melalui disiplin mulai dari meninggalkan maksiat, mengurangi makan, tidur, dan segala kegiatan yang berlebihan, untuk menekan keinginan duniawi, dan membiasakan diri untuk senantiasa bersyukur kepada Sang Ilahi.

Metode *Riyāḍah* Imam Ghazali

Metode *Riyāḍah Nafs* yang diajukan oleh Imam al-Ghazali merupakan jalan spiritual yang sistematis, terbagi menjadi tiga tahapan utama yang saling berkaitan,

¹⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid 3, (Beirut: Darul Ma'rifah, 2011), 60.

¹⁸ Abu Hamid Al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, 4.

¹⁹ M. R. Padilah, et al., "Riya dan Korelasinya dengan Fenomena Tafakhur (Flexing) Perspektif Al-Qur'an (Studi Analitis Tafsir Ibnu 'Ashur)" 19.

yaitu mujahadah, *Ta'wīd*, dan muhasabah. Mujahadah adalah fase awal dan pilar pertama *Riyāḍah*, didefinisikan sebagai pengerahan upaya ekstrem dalam melawan dorongan hawa nafsu dan menghindari segala bentuk sikap berlebihan (*al-ifrāt*). Al-Ghazali menekankan bahwa melatih jiwa memerlukan pengekangan syahwat dan pengekangan amarah, yang selaras dengan Hadis Nabi ﷺ yang menyebutkannya sebagai Jihad Akbar: “*Mujāhid adalah orang yang berjihad melawan nafsunya dalam ketaatan kepada Allah ‘Azza wa Jalla.*” (HR. Tirmidzi).²⁰ Perjuangan ini awalnya bersifat *takalluf* (memaksakan diri) untuk meninggalkan perbuatan buruk dan mengalihkannya ke perbuatan baik. Bahkan, Al-Ghazali memperkenalkan “metode halus” bagi yang kesulitan: memindahkan jiwa dari akhlak tercela yang parah ke akhlak tercela yang lebih ringan, kemudian terus-menerus dialihkan ke yang lebih ringan, hingga akhirnya mencapai akhlak yang baik. Yaḥyā bin Mu‘ādz ar-Rāzī memberikan metode *Riyāḍah* yang dapat dimulai dengan kontrol diri secara fisik dalam empat aspek: mengurangi banyak makan, mengurangi banyak tidur, mengurangi banyak bicara, dan menahan rasa sakit karena orang lain.²¹

Ta'wīd adalah proses mengulang-ulang *mujāhadah*, yaitu meninggalkan perbuatan buruk, dan mengalihkannya dengan perbuatan baik seperti beribadah. *Ta'wīd* merupakan transformasi bertahap dan berkelanjutan setelah menjalani *mujāhadah*, dimana ketika jiwa dipaksa melakukan perbuatan baik secara konsisten, perbuatan tersebut akan berubah menjadi kebiasaan yang mengakar dan akhlak yang stabil. Ini didasarkan pada prinsip bahwa jiwa memiliki kecenderungan alami untuk membiasakan diri. Al-Ghazali mencontohkannya seperti seseorang yang belajar menulis; awalnya sulit dan canggung, namun pengulangan menjadikannya lancar dan mudah.²² *Ta'wīd* juga merupakan tahapan yang menentukan konsistensi dalam menjalani *Riyāḍah*, di mana keutamaan terus dipraktikkan hingga membuahakan akhlak dan karakter yang kokoh.

Muhasabah adalah metode utama dalam penyempurnaan jiwa, yang berarti mengawasi dan meninjau kembali seluruh perbuatan setiap hari untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan. Ini adalah bagian dari sistem kehidupan yang rasional, sebagaimana Imam al-Ghazali membagi waktu orang berakal menjadi empat saat (momen), yang salah satunya adalah saat untuk muhasabah (introspeksi diri). Pentingnya Muhasabah ditegaskan oleh firman Allah Swt.: “*Hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat).*” (QS. Al-Ḥasyr: 18), Bahkan khalifah Umar bin Khaṭṭāb pernah berkata: “*Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab.*”²³ Jika dalam proses muhasabah ditemukan pelanggaran, maka seorang salik dapat memilih untuk menjatuhkan sanksi (*Mu'āqabah*) pada diri

²⁰ Abdurrahim Al-'Iraqi et al., *Takhrij Hadis Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, 1568.

²¹ Al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid 3, (Beirut: Darul Ma'rifah, 2011), 66.

²² Al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid 3, (Beirut: Darul Ma'rifah, 2011), 58.

²³ Abdurrahim Al-'Iraqi et al., *Takhrij Hadis Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, 1568.

sendiri (misalnya mewajibkan sedekah atau puasa sunah) agar menimbulkan efek jera dan tidak berani mengulangi kelalaian.

Penerapan *Riyāḍah Nafs* di Indonesia

Penelitian ini memfokuskan kajian pada penerapan metode *Riyāḍah Nafs* dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia. Hal ini didasarkan pada keterbatasan temuan empiris mengenai penerapan *Riyāḍah* secara menyeluruh di tengah masyarakat umum. Oleh karena itu, analisis diarahkan pada praktik *Riyāḍah* di lembaga-lembaga pendidikan Islam yang secara sistematis menanamkan disiplin spiritual kepada peserta didik, khususnya anak dan remaja. Berikut praktik *Riyāḍah* yang terbagi menjadi lima jenis kegiatan.

Shalat lima waktu berjamaah merupakan fondasi utama *Riyāḍah Nafs* karena mengintegrasikan disiplin waktu, kepatuhan kolektif, dan pembinaan spiritual secara simultan. Penerapan salat berjamaah di lembaga seperti Yayasan Cermin Hati Purwakarta dan *Ma'had Riyāḍ al-Ṣarf wa al-Mantiq al-Islāmī* Pangandaran menuntut peserta didik untuk meninggalkan aktivitas pribadi demi memenuhi panggilan ibadah tepat waktu.²⁴ Praktik ini menjadi sarana *mujāhadah* melawan kecenderungan malas, menunda-nunda, dan lebih mengutamakan urusan dunia. Melalui pembiasaan yang diawasi oleh guru atau kyai sebagai imam dan pembina disiplin, salat berjamaah membentuk keteraturan hidup, kesadaran sosial, dan solidaritas antarsantri. Dari sisi muḥasabah, salat tidak hanya dinilai dari keabsahan *fiqhiahnya*, tetapi terutama dari kualitas kekhusyukan dan kehadiran hati, sebagaimana ditekankan Imam al-Ghazali.

Zikir dan wirid setelah salat fardhu berfungsi sebagai kelanjutan spiritual dari salat dan sarana pengendalian lisan. Praktik ini diterapkan secara rutin di *Ma'had Riyāḍ al-Ṣarf* Pangandaran²⁵, *Ma'had* Miftahul Huda Tasikmalaya²⁶, MA Pancasila Bengkulu²⁷, serta Yayasan Cermin Hati Purwakarta.²⁸ Zikir menjadi bentuk *mujāhadah* terhadap kecenderungan lisan untuk berbicara sia-sia dan hati yang mudah lalai. Melalui *ta'wīd*, pengulangan zikir seperti istigfar, tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil membentuk kebiasaan spiritual yang menenangkan jiwa dan menumbuhkan kesadaran ilahiah. Dalam aspek Muhasabah, zikir terutama istigfar

²⁴ Yanti Nurdiyanti dan Ujang Sutaryat, "Implementasi Riyadhah dalam Membentuk Pribadi Ikhlas Pada Santri Pondok Pesantren". *Bidayatuna: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* Vol. 6, No. 02, 2023, 166, <https://doi.org/10.54471/bidayatuna.v6i2.2627>.

²⁵ Yanti Nurdiyanti dan Ujang Sutaryat, "Implementasi Riyadhah dalam Membentuk Pribadi Ikhlas Pada Santri Pondok Pesantren," 166.

²⁶ Junaidin Basri, et al., "Riyadhah Sebagai Model Alternatif Pembinaan Akhlak", 5.

²⁷ Hengki Koesmeiran, et al., "Aplikasi Kegiatan Riyadhah dalam Membentuk Akhlak Santri (Studi Kasus di MA Pancasila Kota Bengkulu)," *Jurnal Pendidikan Tematik*, Vol. 3, No. 2, 2022, 278.

²⁸ Akmal Al Ghifari, "Peran Riyadhah dalam Meningkatkan Spiritualitas (Studi Kasus Jama'ah Tarekat Qadiriyah wa Naqsyabandiyah Yayasan Cermin Hati Purwakarta, Jawa Barat)", Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023, 61, <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/82154>.

menjadi alat refleksi diri, melatih kerendahan hati, keikhlasan, dan kesadaran atas kesalahan, sekaligus menjaga keselamatan dari penyakit lisan.

Tadarus dan tilawah Al-Qur'an merupakan praktik *Riyāḍah* yang menggabungkan dimensi lahiriah (pelafalan) dan batiniah (pemahaman dan perenungan). Di *Ma'had Riyāḍ al-Ṣarf*, pembacaan Al-Qur'an dilakukan secara rutin dan terstruktur²⁹, sementara di Yayasan Cermin Hati disambung dengan rangkaian zikir dan pembinaan spiritual harian.³⁰ Mujahadah dalam tilawah tampak dalam upaya melawan rasa bosan, tergesa-gesa, dan godaan untuk mendahulukan kesenangan duniawi. Dengan *ta'wīd* (pembiasaan secara konsisten), konsistensi membaca Al-Qur'an membentuk karakter istiqamah dan menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Dari sisi Muhasabah, Al-Qur'an berfungsi sebagai cermin batin yang menilai sejauh mana ajaran ilahi telah terinternalisasi dalam perilaku sehari-hari.

Salat tahajud dan duha merepresentasikan kesinambungan *Riyāḍah* di luar ibadah wajib. Tahajud, yang diterapkan secara disiplin di *Ma'had Riyāḍ al-Ṣarf* Pangandaran, merupakan bentuk Mujahadah paling nyata karena menuntut perlawanan terhadap rasa kantuk dan kenyamanan tidur.³¹ Melalui pembiasaan (*ta'wīd*), bangun malam bertransformasi dari beban menjadi kebutuhan spiritual, sekaligus sarana pembinaan keikhlasan karena dilakukan di saat sunyi. Adapun salat duha berfungsi sebagai latihan spiritual di waktu pagi, mengajarkan syukur atas nikmat jasmani dan rezeki. Dari sisi Muhasabah, tahajud menjadi momen kontemplasi mendalam dan permohonan ampun, sementara duha mengajak refleksi tentang tanggung jawab, syukur dan pemanfaatan nikmat Allah dalam kehidupan sosial.

Puasa sunah Senin-Kamis merupakan praktik *Riyāḍah* yang secara langsung menargetkan pengendalian syahwat perut, yang menurut Imam al-Ghazali merupakan pangkal munculnya berbagai syahwat lain. Puasa ini diterapkan secara sistematis di *Ma'had Riyāḍ al-Ṣarf* Pangandaran³², *Ma'had Miftāḥ al-Hudā* Tasikmalaya³³, dan MA Pancasila Bengkulu.³⁴ Mujahadah dalam puasa tampak pada pengekangan kebutuhan dasar makan dan minum, yang berimplikasi pada melemahnya dorongan hawa nafsu. Melalui *ta'wīd*, puasa rutin membentuk

²⁹ Yanti Nurdiyanti dan Ujang Sutaryat, "Implementasi Riyadhah dalam Membentuk Pribadi Ikhlas Pada Santri Pondok Pesantren," 167.

³⁰ Akmal Al Ghifari, "Peran Riyadhah dalam Meningkatkan Spiritualitas (Studi Kasus Jama'ah Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah Yayasan Cermin Hati Purwakarta, Jawa Barat)", 66.

³¹ Yanti Nurdiyanti dan Ujang Sutaryat, "Implementasi Riyadhah dalam Membentuk Pribadi Ikhlas Pada Santri Pondok Pesantren," 168.

³² Yanti Nurdiyanti dan Ujang Sutaryat, "Implementasi Riyadhah dalam Membentuk Pribadi Ikhlas Pada Santri Pondok Pesantren," 169.

³³ Junaidin Basri, et al., "Riyadhah Sebagai Model Alternatif Pembinaan Akhlak", 5.

³⁴ Hengki Koesmeiran, et al., "Aplikasi Kegiatan Riyadhah dalam Membentuk Akhlak Santri (Studi Kasus di MA Pancasila Kota Bengkulu)", 278.

kesabaran dan pengendalian diri yang stabil. Dalam aspek Muhasabah, puasa membuka ruang evaluasi niat dan keikhlasan, sekaligus menumbuhkan empati sosial terhadap kaum fakir dan lapar, sehingga penderitaan fisik berubah menjadi energi spiritual dan kepedulian sosial.

Hasil Penerapan *Riyāḍah Nafs*

Berdasarkan lima penelitian mengenai penerapan *Riyāḍah Nafs* di berbagai lembaga pendidikan dan komunitas spiritual di Indonesia, dapat disimpulkan bahwa metode ini memberikan dampak nyata dan positif bagi individu, baik dari sisi batiniah maupun lahiriah. Perubahan lahiriah yang tampak dalam perilaku sehari-hari sejatinya merupakan refleksi langsung dari transformasi batin yang terjadi di dalam diri pelaku *Riyāḍah*. Oleh karena itu, hasil penerapan *Riyāḍah Nafs* dapat dipetakan ke dalam dua bentuk perubahan utama, yaitu perubahan batiniah dan perubahan lahiriah.

Perubahan batiniah merupakan tujuan utama dari *Riyāḍah Nafs*, karena inti dari metode ini adalah penyucian jiwa, pengendalian kecenderungan nafsu, dan pemurnian hati dari penyakit-penyakit spiritual. Dari hasil penelitian, ditemukan beberapa bentuk perubahan batiniah yang menonjol. Munculnya ketenangan batin dan bangkitnya kekuatan spiritual. Di beberapa lembaga seperti Cermin Hati Purwakarta, para pelaku *Riyāḍah* merasakan ketenteraman batin yang mendalam serta aliran energi spiritual yang membantu mereka menghadapi persoalan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana. Situasi yang biasanya memicu kemarahan justru melahirkan sikap sabar dan stabil. Hal serupa juga ditemukan pada siswa di *Ma'had Miftāḥ al-Hudā* Tasikmalaya dan SMA Islam Pancasila Bengkulu, di mana praktik zikir, wirid, salat sunah, membaca Al-Qur'an, dan puasa sunah menumbuhkan rasa dekat dengan Allah. Kondisi ini mencerminkan tercapainya *nafs al-muṭma'innah* sebagaimana tujuan *Riyāḍah* menurut Imam al-Ghazali, sekaligus menandakan terkendalinya kekuatan amarah yang melahirkan sifat keberanian dan keteguhan.

Berkembangnya kepekaan akan hikmah. Pada sebagian pelaku *Riyāḍah*, khususnya dalam komunitas *ṭarīqah Qādiriyah Naqsyabandiyah*, muncul kepekaan batin berupa intuisi, ketajaman nurani, serta kemampuan menangkap makna di balik setiap peristiwa hidup. Pengalaman hidup, baik berupa nikmat maupun ujian, dipahami sebagai sarana pendidikan ilahi. Hal ini selaras dengan konsep *al-quwwah al-'ilmiyyah* menurut al-Ghazali, di mana hati yang telah disucikan menjadi cermin bagi cahaya pengetahuan dan melahirkan hikmah sebagai salah satu puncak keutamaan akhlak.

Kemurnian niat dan kebersihan hati. Di *Ma'had Riyāḍ al-Ṣarf wa al-Mantiq* Pangandaran, praktik ibadah yang dilakukan secara rutin dan disiplin menjadikan ibadah terasa ringan dan ikhlas. Latihan spiritual seperti puasa, zikir, dan salat sunah membersihkan hati dari motivasi duniawi dan melatih keikhlasan dalam

setiap aktivitas.³⁵ Dampak serupa juga tampak di SMA Pancasila Bengkulu, di mana siswa menjadi lebih sabar, santun, dan memiliki orientasi ibadah yang murni. Secara teoretis, perubahan ini menunjukkan keberhasilan *Riyāḍah* dalam menundukkan syahwat dan melahirkan sifat *'iffah* (pengendalian diri), kejernihan niat, serta kepuasan batin.³⁶

Meningkatnya kemampuan mengendalikan nafsu dan memahami makna ujian hidup. Para pelaku *Riyāḍah* menunjukkan kemampuan menafsirkan musibah sebagai bentuk kasih sayang dan pendidikan dari Allah. Pengendalian diri, kesabaran, serta stabilitas emosi menjadi lebih kuat, menandakan tercapainya keseimbangan antara kekuatan ilmu, amarah, dan syahwat. Dalam kerangka al-Ghazali, kondisi ini melahirkan keadilan batin, yaitu harmoni internal yang menjadi dasar akhlak mulia. Perubahan lahiriah merupakan manifestasi nyata dari transformasi batin yang telah terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Riyāḍah Nafs* tidak berhenti pada dimensi internal, tetapi berpengaruh langsung pada perilaku dan pola hidup sehari-hari.

Meningkatnya kualitas dan kedisiplinan ibadah. Di berbagai lembaga, ibadah seperti salat berjamaah, zikir, tilawah Al-Qur'an, puasa sunah, salat tahajud, dan duha dilakukan dengan kekhusyukan yang lebih mendalam. Ibadah tidak lagi dipandang sebagai beban, melainkan sebagai kebutuhan spiritual. Peningkatan kualitas ibadah ini menunjukkan menguatnya keyakinan (*yaqīn*), yang menurut al-Ghazali hanya dapat lahir dari hati yang hidup dan terhubung dengan Allah. Meningkatnya disiplin dalam kehidupan sehari-hari. *Riyāḍah Nafs* melatih individu untuk mengatur waktu, mematuhi aturan, dan konsisten dalam aktivitas. Di *Ma'had Miftāḥ al-Hudā* dan *Ma'had Riyāḍ al-Ṣarf* Pangandaran, kebiasaan ibadah yang terstruktur membentuk pola hidup yang tertib, stabil, dan bertanggung jawab. Disiplin ini merupakan buah dari kontinuitas (*mudāwamah*) dalam latihan spiritual.

Perbaikan akhlak sosial dan energi sosial. Para pelaku *Riyāḍah* menjadi lebih santun dalam berbicara, empati, dan mampu menjaga hubungan sosial dengan baik. Lingkungan pendidikan menjadi lebih kondusif karena tumbuhnya sikap hormat, tenang, dan penuh adab. Hal ini menegaskan pandangan al-Ghazali bahwa perbaikan batin akan secara otomatis memunculkan akhlak terpuji dalam interaksi sosial. Kemampuan menjaga diri dari perbuatan buruk. Praktik puasa, zikir, dan pengendalian diri terbukti efektif dalam menekan perilaku negatif seperti kemarahan berlebihan, konflik, kemalasan, dan pelanggaran etika. Kendali atas syahwat dan amarah menjadi indikator keberhasilan *Riyāḍah* dalam memperbaiki kondisi lahir dan batin seseorang secara berangsur-angsur dan efektif.

³⁵ Yanti Nurdiyanti dan Ujang Sutaryat, "Implementasi Riyadhah dalam Membentuk Pribadi Ikhlas Pada Santri Pondok Pesantren," 50-52.

³⁶ Hengki Koesmeiran, et al., "Aplikasi Kegiatan Riyadhah dalam Membentuk Akhlak Santri (Studi Kasus di MA Pancasila Kota Bengkulu)," 278.

Perubahan yang dihasilkan oleh *Riyāḍah al-Nafs* tidak hanya tampak pada aspek batiniah berupa kebersihan hati dan pengendalian hawa nafsu, tetapi juga tercermin dalam perilaku lahiriah yang lebih baik dalam kehidupan sosial. Ketika perubahan tersebut terjadi secara berkelanjutan setiap individu dalam suatu masyarakat, maka akan terbentuk lingkungan yang dipenuhi nilai-nilai keimanan, akhlak mulia, persaudaraan, dan kepedulian sosial. Oleh karena itu, tujuan akhir dari implementasi *riyāḍah al-nafs* tidak hanya menghasilkan kesalehan pribadi, tetapi juga berkontribusi dalam mewujudkan cita-cita Islam berupa "*Baldatun ṭayyibatun wa rabbun ghafūr*", yaitu masyarakat yang baik, harmonis, dan memperoleh keberkahan serta ampunan dari Allah SWT.³⁷

KESIMPULAN

Meskipun penerapan metode *Riyāḍah Nafs* di Indonesia hingga saat ini masih terbatas pada ruang lingkup lembaga pendidikan Islam dan komunitas spiritual tertentu, implementasi *Riyāḍah Nafs* melalui proses perjuangan (*Mujāhadah*), pembiasaan (*ta'wīd*), dan perenungan diri (*Muhasabah*) yang berkelanjutan di Lembaga Cermin Hati Purwakarta, *Ma'had Miftāḥ al-Hudā* dan *Ma'had Riyāḍ al-Ṣarf* Pangandaran terbukti memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter dan kualitas spiritual peserta didik. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, praktik ini mampu meningkatkan ketenangan jiwa, kedisiplinan, pengendalian diri, dan kualitas akhlak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Riyāḍah Nafs* merupakan metode yang efektif dalam pembinaan moral dan spiritual di era modern dan memiliki potensi besar sebagai salah satu pendekatan solutif dalam mengatasi krisis moral di Indonesia. Apabila nilai-nilai dan prinsip *Riyāḍah* ini dikembangkan secara lebih luas dan kontekstual, maka ia dapat menjadi fondasi penting dalam membangun karakter generasi muda yang beriman, berakhlak, dan berdaya tahan moral, sehingga berkontribusi nyata dalam mewujudkan masa depan bangsa yang lebih cerah.

³⁷ Yulius bin Abdul Muiz, "Fahmu Ma'nā "Baldatun Ṭayyibatun wa Rabbun Ghafūr" li Binā'i Mujtama'in Islāmiyyin fi al-Mujtama'āt al-Mukhtalifah al-Adyān". *Al-Zahra: Journal for Islamic and Arabic Studies* 20, no. 2 (2023), 291, <http://dx.doi.org/10.15408/zr.v20i2.35822>.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghifari, Akmal. "Peran Riyāḍah dalam Meningkatkan Spiritualitas (Studi Kasus Jamaah Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah Yayasan Cermin Hati Purwakarta, Jawa Barat)", Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/82154>.
- Al-'Iraqi, et al. *Takhrij Hadits Ihya Ulum al-Din*. Riyadh: Darul 'Ashima lin-Nasyr, 1408 H.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-din*, Beirut: Darul Ma'rifah, 2011.
- Arifati, Wilda. "BKKBN: 60 Persen Remaja Usia 16-17 Tahun di Indonesia Lakoni Seks Pranikah". *EsposNews*, 4 Agustus 2023. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://news.espos.id/bkkbn-60-persen-remaja-usia-16-17-tahun-di-indonesia-lakoni-sekspranikah-1703798>.
- Aris. "Perilaku Menyimpang: Pengertian Menurut Ahli, Penyebab, dan Bentuknya". *Gramedia Blog*. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gramedia.com/literasi/perilaku-menyimpang/>.
- Basri, Junaidin. dkk. "Riyadhah Sebagai Model Alternatif Pembinaan Akhlak". *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* Vol. 18, No. 4, 2024. <https://doi.org/10.35931/aq.v18i4.3645>.
- Dermawan, Reza Kurnia. "Kasus Mahasiswi Mabuk Miras dan Narkoba Tabrak Wanita, Polisi Buru 2 Teman Pelaku". *Kompas.com*, 8 Agustus 2024. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://regional.kompas.com/read/2024/08/05/080639678/kasus-mahasiswi-mabuk-miras-dan-narkoba-tabrak-wanita-polisi-buru-2-teman%3Fpage%3Dall>.
- Hudi, Ilham, et al. "Krisis Moral dan Etika Pada Generasi Muda Indonesia". *JIPPSI* Vol. 1, No.1, 2024.
- Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Birokrasi, "Kemensos Dalami Dugaan Penerima Bansos Bermain Judol". *Menpan.go.id*, 16 Juli 2025. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.menpan.go.id/site/berita-terkini/berita-daerah/kemensos-dalami-dugaan-penerima-bansos-bermain-judol>.

Koesmeiran, Hengki. dkk "Aplikasi Kegiatan Riyadhah dalam Membentuk Akhlak Santri (Studi Kasus di MA Pancasila Kota Bengkulu)". *Jurnal Pendidikan Tematik* Vol. 3, No. 2, 2022.

<https://siducat.org/index.php/jpt/article/view/542/403>.

Muiz, Yulius bin Abdul. "Fahmu Ma'nā "Baladun Ṭayyibatun wa Rabbun Ghafūr" li Binā'i Mujtama'in Islāmiyyin fī al-Mujtama'āt al-Mukhtalifah al-Adyān". *Al-Zahra: Journal for Islamic and Arabic Studies* Vol. 20, No. 2, 2023. <http://dx.doi.org/10.15408/zr.v20i2.35822>.

Nurdiyanti, Yanti dan Ujang Sutaryat. "Implementasi Riyadhah dalam Membentuk Pribadi Ikhlas Pada Santri Pondok Pesantren". *Bidayatuna: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* Vol. 6, No. 2, 2023. <https://doi.org/10.54471/bidayatuna.v6i2.2627>.

Padilah, M. R., Pahrudin, A., Salim, H. B., & Arsyad, M. (2025). Riya dan korelasinya dengan fenomena tafakhur (flexing) perspektif Al-Qur'an (studi analitis tafsir Ibnu 'Ashur). *DIRASAT: Journal of Islamic Studies* Vol. 1, No. 2, 2023. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/djis/article/view/49722>.

Platt, M., Davies, S. G., & Bennett, L. R. (2018). Introduction: Contestations of gender, sexuality and morality in contemporary Indonesia. *Asian Studies Review* Vol. 42, No. 1, 2018. <https://doi.org/10.1080/10357823.2017.1409698>.

Septiani, Astri. "Data Kemiskinan Indonesia Berbeda, Nasib Jutaan Rakyat Terancam". *kbr.id*, 8 Mei 2025. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://kbr.id/articles/indeks/data-kemiskinan-indonesia-berbeda-nasib-jutaan-rakyat-terancam>.

Setiawan, Eka. "Imam Ghozali, Anak Pembunuh Ibu Kandung di Semarang Terancam Hukuman Mati". *OkeZone.News*, 26 Februari 2025. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://news.okezone.com/read/2025/02/26/512/3117473/imam-ghozali-anak-pembunuh-ibu-kandung-di-semarang-terancam-hukuman-mati%3Fpage%3D2>