

# AKHLAK KEPADA DIRI SENDIRI

Oleh: Muhrin\*

## A. Pendahuluan

Dewasa ini moral bangsa ini semakin hancur dan hilang hal ini terbukti dengan adanya perilaku-perilaku amoral yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia terutama kaum muda. Sikap amoral yang sekarang semakin merajalela di kehidupan masyarakat dan malah sudah dianggap biasa dan wajar dalam kehidupan masyarakat. Hal ini tidak terlepas dari kesalahan orang tua dalam mendidik anaknya yang membiarkan begitu saja tanpa dibekali adanya pengetahuan- pengetahuan agama yang dijadikan pedoman hidup dalam mengarungi kehidupannya didunia.

Salah satu kunci utama dalam membenahi akhlak bangsa ini yaitu dengan menitikberatkan pada lingkungan keluarga dan perlu kesadaran terhadap setiap keluarga bahwasanya pendidikan akhlak terutama pendidikan akhlak penting untuk diajarkan dan ditanamkan dalam diri seorang anak. Dalam proses penanaman nilai akhlak ini haruslah pertama kali ditanamkan nilai-nilai akhlak terhadap diri sendiri karena semua hal itu dimulai dari diri kita sendiri, setelah diri kita benar-benar tertanam nilai akhlak maka secara otomatis dapat menjalar dalam aspek-aspek kehidupan yang lain.

Kata Kunci: Akhlak, Diri, Sendiri

## B. Pembahasan

### 1. Pengertian Akhlak Pada Diri Sendiri

Menurut etimologi kata akhlak berasal dari bahasa Arab اخلاق bentuk jamak dari mufradnya khuluq خلق yang berarti “budi pekerti”. Sedangkan menurut terminologi, kata “budi pekerti”, budi adalah yang ada pada manusia, berhubungan dengan kesadaran yang didorong oleh pemikiran, ratio. Budi disebut juga karakter. Pekerti adalah apa yang terlihat pada manusia karena didorong oleh perasaan hati yang disebut behaviour. Jadi, budi pekerti adalah perpaduan dari hasil rasio dan rasa yang bermanifestasi pada karsa dan tingkah laku manusia.<sup>[1]</sup>

Manusia sebagai makhluk Allah mempunyai kewajiban terhadap dirinya sendiri. Namun bukan berarti kewajiban ini lebih penting daripada kewajiban kepada Allah. Dikarenakan kewajiban yang pertama dan utama bagi manusia adalah mempercayai dengan keyakinan yang sesungguhnya bahwa “Tiada Tuhan melainkan Allah”. Keyakinan pokok ini merupakan kewajiban terhadap Allah sekaligus merupakan kewajiban manusia bagi dirinya untuk keselamatannya.

Manusia mempunyai kewajiban kepada dirinya sendiri yang harus ditunaikan untuk memenuhi haknya. Kewajiban ini bukan semata-mata untuk

---

\*Dosen Tetap Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin

mementingkan dirinya sendiri atau menzalimi dirinya sendiri. Dalam diri manusia mempunyai dua unsur, yakni jasmani (jasad) dan rohani (jiwa). Selain itu manusia juga dikaruniai akal pikiran yang membedakan manusia dengan makhluk Allah yang lainnya. Tiap-tiap unsur memiliki hak di mana antara satu dan yang lainnya mempunyai kewajiban yang harus ditunaikan untuk memenuhi haknya masing-masing.

Jadi, yang dimaksud dengan akhlak terhadap diri sendiri adalah sikap seseorang terhadap diri pribadinya baik itu jasmani sifatnya atau rohani. Kita harus adil dalam memperlakukan diri kita, dan jangan pernah memaksa diri kita untuk melakukan sesuatu yang tidak baik atau bahkan membahayakan jiwa.

Sesuatu yang membahayakan jiwa bisa bersifat fisik atau psikis. Misalnya kita melakukan hal-hal yang bisa membuat tubuh kita menderita. Seperti; terlalu banyak bergadang, sehingga daya tahan tubuh berkurang, merokok, yang dapat menyebabkan paru-paru kita rusak, mengkonsumsi obat terlarang dan minuman keras yang dapat membahayakan jantung dan otak kita. Untuk itu kita harus bisa bersikap atau berakhlak baik terhadap tubuh kita. Selain itu sesuatu yang dapat membahayakan diri kita itu bisa bersifat psikis. Misalkan iri, dengki, munafik dan lain sebagainya. Hal itu semua dapat membahayakan jiwa kita, semua itu merupakan penyakit hati yang harus kita hindari.

Hati yang berpenyakit seperti iri dengki munafiq dan lain sebagainya akan sulit sekali menerima kebenaran, karena hati tidak hanya menjadi tempat kebenaran, dan iman, tetapi hati juga bisa berubah menjadi tempat kejahatan dan kekufuran.

Untuk menghindari hal tersebut di atas maka kita dituntut untuk mengenali berbagai macam penyakit hati yang dapat merubah hati kita, yang tadinya merupakan tempat kebaikan dan keimanan menjadi tempat keburukan dan kekufuran. Seperti yang telah dikatakan bahwa diantara penyakit hati adalah iri dengki dan munafik. Maka kita harus mengenali penyakit hati tersebut

Dengki, Orang pendeki adalah orang yang paling rugi. *Ia tidak mendapatkan apapun dari sifat buruknya itu. Bahkan pahala kebaikan yang dimilikinya akan terhapus. Islam tidak membenarkan kedengkian. Rasulullah bersabda: "Abu Hurairah r.a. meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw. Bersabda, "hati-hatilah pada kedengkian kaarena kedengkian menghapuskan kebajikan, seperti api yang melahapminyak."*(H.R.Abu Dawud).

Munafiq, Orang yang mereka ucapkan munafiq adalah orang yang berpura-pura atau ingkar. Apa tidak sama dengan apa yang ada di hati dan tindakannya. Adapun tanda-tanda orang munafiq ada tiga. Hal ini dijelaskan dalam hadits, yaitu: *عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلعم. " آيات المنافقين ثلاث, إذا حدث كذب وإذا وعد أخلف, وإذا أؤتمن خان*

Dari Abu hurairoh r.a. Rasulullah berkata: ” *tanda-tanda orang munafiq ada tiga, jika ia berbicara ia berdusta, jika berjanji ia mengingkari, dan jika diberi amanat ia berkhianat.*” (H.R. Bukhari, Muslim, Tirmidzi dan an-Nisa`i)

## 2. Macam-Macam Akhlak Seorang Muslim Pada Diri Sendiri

### a. Berakhlak terhadap jasmani

#### 1) Senantiasa Menjaga Kebersihan

Islam menjadikan kebersihan sebagian dari Iman. Seorang muslim harus bersih/ suci badan, pakaian, dan tempat, terutama saat akan melaksanakan sholat dan beribadah kepada Allah, di samping suci dari kotoran, juga suci dari hadas.

#### 2) Menjaga Makan dan Minumnya

Makan dan minum merupakan kebutuhan vital bagi tubuh manusia, jika tidak makan dan minum dalam keadaan tertentu yang normal maka manusia akan mati.

Allah SWT memerintahkan kepada manusia agar makan dan minum dari yang halal dan tidak berlebihan. Sebaiknya sepertiga dari perut untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara.

Allah SWT berfirman :

*Artinya : Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah ni'mat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.*(QS. An Nahl:114)

#### 3) Menjaga Kesehatan

Menjaga kesehatan bagi seorang muslim adalah wajib dan merupakan bagian dari ibadah kepada Allah SWT dan sekaligus melaksanakan amanah dari-Nya. Riyadhah atau latihan jasmani sangat penting dalam penjagaan kesehatan, walau bagaimanapun riyadhah harus tetap dilakukan menurut etika yang ditetapkan oleh Islam. Orang mukmin yang kuat, lebih baik dan lebih dicintai Allah SWT daripada mukmin yang lemah.

Dari sahabat Abu Hurairah, Bersabda Rasulullah, *“Mu'min yang kuat lebih dicintai Allah dari mu'min yang lemah, dan masing-masing memiliki kebaikan. Bersemangatlah terhadap hal-hal yang bermanfaat bagimu dan mohonlah pertolongan kepada Allah dan jangan merasa malas, dan apabila engkau ditimpa sesuatu maka katakanlah “Qodarulloh wa maa syaa'a fa'al, Telah ditakdirkan oleh Allah dan apa yang Dia kehendaki pasti terjadi”*. (HR. Muslim).

#### 4) Berbusana yang Islami

Manusia mempunyai budi, akal dan kehormatan, sehingga bagian-bagian badannya ada yang harus ditutupi (aurat) karena tidak pantas untuk dilihat orang lain. Dari segi kebutuhan alaminya, badan manusia perlu ditutup dan dilindungi dari gangguan bahaya alam sekitarnya, seperti dingin, panas, dll. Karena itu Allah SWT memerintahkan manusia menutup auratnya dan Allah SWT menciptakan bahan-bahan di alam ini untuk dibuat pakaian sebagai penutup badan.

#### b. Berakhlak terhadap Akal

##### 1) Menuntut Ilmu

Menuntut ilmu merupakan salah satu kewajiban bagi setiap muslim, sekaligus sebagai bentuk akhlak seorang muslim. Muslim yang baik, akan memberikan porsi terhadap akalnya yakni berupa penambahan pengetahuan dalam sepanjang hayatnya.

Seorang mu'min, tidak hanya mencari ilmu dikarenakan sebagai satu kewajiban, yang jika telah selesai kewajibannya maka setelah itu sudah dan berhenti. Namun seorang mu'min adalah yang senantiasa menambah dan menambah ilmunya, kendatipun usia telah memakan dirinya. Menuntut ilmu juga tidak terbatas hanya pada pendidikan formal akademis namun dapat dilakukan di mana saja, kapan saja dan dengan siapa saja.

## 2) Memiliki Spesialisasi Ilmu yang dikuasai

Setiap muslim perlu mempelajari hal-hal yang memang sangat urgen dalam kehidupannya. Menurut Dr. Muhammad Ali Al-Hasyimi (1993 : 48), hal-hal yang harus dikuasai setiap muslim adalah : Al-Qur'an, baik dari segi bacaan, tajwid dan tafsirnya; kemudian ilmu hadits; sirah dan sejarah para sahabat; fikih terutama yang terkait dengan permasalahan kehidupan, dan lain sebagainya. Setiap muslim juga harus memiliki bidang spesialisasi yang harus ditekuninya. Spesialisasi ini tidak harus bersifat ilmu syariah, namun bisa juga dalam bidang-bidang lain, seperti ekonomi, tehnik, politik dan lain sebagainya. Dalam sejarahnya, banyak diantara generasi awal kaum muslimin yang memiliki spesialisasi dalam bidang tertentu.

## 3) Mengajarkan Ilmu pada Orang Lain

Termasuk akhlak muslim terhadap akalunya adalah menyampaikan atau mengajarkan apa yang dimilikinya kepada orang yang membutuhkan ilmunya.

Firman Allah SWT :

Artinya : *“Dan Kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka; maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui”* (An-Nahl:43)

## 4) Mengamalkan Ilmu dalam Kehidupan

Diantara tuntutan dan sekaligus akhlak terhadap akalunya adalah merealisasikan ilmunya dalam “alam nyata.” Karena akan berdosa seorang yang memiliki ilmu namun tidak mengamalkannya.

Firman Allah SWT :

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman, kenapakah kamu mengatakan sesuatu yang tidak kamu kerjakan? Amat besar kebencian di sisi Allah bahwa kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan.”* (QS. As-Shaff).

## c. Berakhlak terhadap jiwa

### 1) Bertaubat dan Menjauhkan Diri dari Dosa Besar

Taubat adalah meninggalkan seluruh dosa dan kemaksiatan, menyesali perbuatan dosa yang telah lalu dan berkeinginan teguh untuk tidak mengulangi lagi perbuatan dosa tersebut pada waktu yang akan datang.

Adapun yang termasuk dosa-dosa besar diantaranya: (1) Syirik, (2) Kufur, (3) Nifak, (4) Riddah, (5) Fasik, (6) Berzina dan menuduh orang berzina, (7) Membunuh manusia, dan (8) Bersumpah palsu

### 2) Bermuraqabah

Muraqabah adalah rasa kesadaran seorang muslim bahwa dia selalu diawasi oleh Allah SWT. Dengan demikian dia tenggelam dengan pengawasan Allah dan kesempurnaan-Nya sehingga ia merasa akrab, merasa senang, merasa berdampingan, dan menerima-Nya serta menolak selain Dia.

Firman Allah SWT :

إِنَّ اللَّهَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya : *“Sesungguhnya Allah itu maha mengawasimu.”* (QS. An-Nisa : 1)

### 3) Bermuhasabah

Yang dimaksud dengan muhasabah adalah menyempatkan diri pada suatu waktu untuk menghitung-hitung amal hariannya. Apabila terdapat kekurangan pada yang diwajibkan kepadanya maka menghukum diri sendiri dan berusaha

memperbaikinya. Kalau termasuk yang harus diqadha maka mengqadhanya. Dan bila ternyata terdapat sesuatu yang terlarang maka memohon ampun, menyesali dan berusaha tidak mengulangi kembali. Muhasabah merupakan salah satu cara untuk memperbaiki diri, membina, menyucikan, dan membersihkannya.

#### 4) Mujahadah

Mujahadah adalah berjuang, bersungguh-sungguh, berperang melawan hawa nafsu. Hawa nafsu senantiasa mencintai ajakan untuk terlena, menganggur, tenggelam dalam nafsu yang mengembuskan syahwat, kendatipun padanya terdapat kesengsaraan dan penderitaan. Jika seorang Muslim menyadari bahwa itu akan menyengsarakan dirinya, maka dia akan berjuang dengan menyatakan perang kepadanya untuk menentang ajakannya, menumpas hawa nafsunya.

### 3. Cara Memelihara Akhlak Terhadap Diri Sendiri

Cara untuk memelihara akhlak terhadap diri sendiri antara lain:

- a. Sabar. Sabar diungkapkan ketika melaksanakan perintah, menjauhi larangan dan ketika ditimpa musibah.
- b. Syukur. Syukur diungkapkan dalam bentuk ucapan dan perbuatan. Syukur dengan ucapan adalah memuji Allah dengan bacaan alhamdulillah, sedangkan syukur dengan perbuatan dilakukan dengan menggunakan dan memanfaatkan nikmat Allah sesuai dengan aturan-Nya.
- c. Tawaduk. Sikap tawaduk melahirkan ketenangan jiwa, menjauhkan dari sifat iri dan dengki yang menyiksa diri sendiri dan tidak menyenangkan orang lain.
- d. Shidiq. Seorang muslim harus dituntut selalu berada dalam keadaan benar lahir batin ,yaitu benar hati ,benar perkataan dan benar perbuatan.
- e. Amanah. Semakin menipis keimanan seseorang, semakin pudar pula sifat amanah pada dirinya. Antara keduanya terdapat ikatan yang sangat erat sekali. Rasulullah SAW bersabda bahwa: “ *tidaj (sempurna) iman seseorang yang tidak amanah, dan tidak (sempurna) agama orang yang tidak menunaikan janji .* ” (HR. Ahmad)
- f. Istiqamah. Perintah supaya beristiqamah dinyatakan dalam Al-Quran pada surat Al-Fushshilat ayat 6 yang artinya “ *Katakanlah bahwasanya aku hanyalah seorang manusia seperti kamu, diwahyukan kepadaku bahwasanya Tuhan kamu adalah Tuhan Yang Maha Esa, maka istiqamahlah menuju kepada-Nya dan mohonlah ampun kepada-Nya. Dan kecelakaan yang besarlah bagi orang-orang yang bersekutuan-Nya*”.
- g. Iffah. Nilai dan wibawa seseorang tidak ditentukan oleh kekayaan dan jabatannya dan tidak pula ditentukan oleh bentuk rupanya, tetapi ditentukan oleh kehormatan dirinya.
- h. Pemaaf. Islam mengajarkan kita untuk dapat memaafkan kesalahan orang lain tanpa harus menunggu permohonan maaf dari yang bersalah.

### 4. Manfaat Akhlak Terhadap Diri Sendiri

- a. Berakhlak terhadap jasmani
  - 1) jauh dari penyakit karena sering menjaga kebersihan
  - 2) tubuh menjadi sehat dan selalu bugar

- 3) menjadikan badan kuat dan tidak mudah lemah
- b. Berakhlak terhadap akal nya
  - 1) memperoleh banyak ilmu
  - 2) dapat mengamalkan ilmu yang kita peroleh untuk orang lain
  - 3) membantu orang lain
  - 4) mendapat pahala dari Allah SWT
- c. Berakhlak terhadap jiwa
  - 1) selalu dalam lindungan Allah SWT
  - 2) jauh dari perbuatan yang buruk
  - 3) selalu ingat kepada Allah SWT

### **C. Simpulan**

Akhlak terhadap diri sendiri adalah sikap seseorang terhadap diri pribadinya baik itu jasmani sifatnya atau rohani. Kita harus adil dalam memperlakukan diri kita, dan jangan pernah memaksa diri kita untuk melakukan sesuatu yang tidak baik atau bahkan membahayakan jiwa.

Cara untuk memelihara akhlak terhadap diri sendiri yaitu dengan sabar, shidiq, tawaduk, syukur, istiqamah, iffah, pemaaf dan amanah.

## DAFTAR PUSTAKA

Faridl, Miftah.1997. *Etika Islam : Nasehat Islam Untuk Anda*. Bandung: Pustaka.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Akhlak>

<https://rizkifisthein.wordpress.com/2011/06/23/akhlak-terhadap-diri-sendiri/>

<https://www.scribd.com/doc/76122781/Akhlak-Kepada-Diri-Sendiri-1>