

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Bagi setiap muslim Alquran dan Sunnah menjadi prinsip yang perlu dipegang erat hingga akhir hayat. Islam mengajarkan tata cara hidup yang sangat detail untuk manusia. Ilmu Tauhid, ilmu fiqih dan ilmu Tasawuf, ketiga keilmuan tersebut melengkapi tata hidup yang diajarkan Islam. Ilmu Tauhid mempelajari mengenai keimanan, ilmu fiqih mempelajari tentang tata cara beribadah atau hukum-hukum Islam sesuai dengan tuntunan syariat, sementara ilmu tasawuf mempelajari tentang ihlan berkaitan mengenai aspek-aspek moral dan tingkah laku manusia.<sup>1</sup>

Ilmu Tasawuf menurut Al-Ghazali adalah akhlak.<sup>2</sup> Ahlak merupakan perilaku manusia. Menurut Ibn Al-Jauzi ahlak merupakan etika yang menjadi pilihan perilaku yang diusahakan oleh seseorang. Menurut Al-Ghazali ahlak adalah sifat yang sudah tertanam dalam jiwa seseorang yang mendorong perbuatan-perbuatan yang spontan tanpa memerlukan pertimbangan pikiran. Sementara menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ahlak berarti budi pekerti, watak dan tabiat.<sup>3</sup> Ahlak menjadi hal yang sangat penting bagi manusia sebagai makhluk sosial, dimana untuk berhubungan atau membangun komunikasi dengan orang lain diperlukan akhlak. Tak hanya ketika berhubungan dengan sesama manusia, kepada makhluk selain manusia pun diperlukan akhlak.

Definisi Tasawuf sendiri secara bahasa menurut para ahli dibagi menjadi beberapa macam. *Ahlu Suffah* yang berarti sekelompok orang pada zaman Rasulullah SAW yang berdiam diri di serambi masjid, dan mengabdikan hidupnya hanya untuk beribadah pada Allah SWT. *Shafa* berarti orang-orang yang menyucikan diri di hadapan Allah SWT. *Shaf* yang bermakna orang-orang yang solat selalu ada pada barisan terdepan. *Shuf* yang berarti bulu domba atau wol.<sup>4</sup> Secara istilah definisi Tasawuf dikemukakan oleh beberapa ahli, Al-Jurairi mendefinisikan Tasawuf adalah memasuki kedalam ahlak yang bersifat baik, dan keluar dari ahlak yang buruk. Al-Junaidi mendefinisikan tasawuf adalah yang hak yang mematikan mu, dan hak yang

---

<sup>1</sup> Rosihon Anwar, *Ahlak Tasawuf*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2010), hlm. 149

<sup>2</sup> Asep Kurniawan, *Penanaman Nilai-nilai Tasawuf Dalam Rangka Pembinaan Pembinaan Ahlak Di Sekolah Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan*, (IAIN Syekh Nurjanti Cirebon), hlm.7

<sup>3</sup> Rosihon Anwar, *Ahlak Tasawuf*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2010), hlm. 12

<sup>4</sup> Rosihon Anwar, *Ahlak Tasawuf*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2010), hlm. 143

menghidupkan mu. Al-Junaid mendefinisikan tasawuf adalah beserta Allah tanpa adanya penghubung.<sup>5</sup>

Orang-orang yang mendalami ilmu tasawuf serta diparaktekan kedalam kehidupan kesehariannya disebut dengan sufi. Sufi yaitu istilah yang disebutkan untuk orang yang mendalami ilmu Tasawuf.<sup>6</sup> Dalam ilmu tasawuf terdapat istilah-istilah yang sering digunakan diantaranya *salik*, *suluk*, *tarekat*, *maqom*. *Salik*, adalah seseorang yang sedang menempuh jalan tasawuf. *Suluk*, merupakan jalan tasawuf yang ditempuh oleh para *salik*. Seorang *salik* ada yang menempuh jalan tasawuf dengan bertarekat, tarekat merupakan tasawuf yang terlembagakan yang berisi tentang cara-cara yang menuntun seorang *salik* menuju perasaan dekat bersama Tuhan. *Maqom* adalah tingkatan ruhani seorang manusia dihadapan Allah SWT, *maqom* merupakan tingkatan atau tahapan yang harus dilalalui oleh para *salik*.

Ada beberapa pendapat mengenai jumlah *maqom*, menurut Al-Ghazali *maqom* terdiri dari *tobat*, *sabar*, *syukur*, *khauf*, *raja'*, *tawakal*, *mahabbah*, *rida*, *ikhlas*, *muhasabah*, dan *muraqabah*. Sementara menurut Asy-Syukhwardi *maqom* terdiri dari *tobat*, *wara'*, *zuhud*, *sabar*, *faqr*, *syukur*, *khauf*, *tawakal*, dan *rida*. Umumnya *maqom* yang dijalani oleh para sufi menurut buku Ahlak Tasawuf adalah *tobat*, *zuhud*, *faqr*, *sabar*, *syukur*, *rela* dan *tawakal*.<sup>7</sup> *Maqom* inilah yang menjadi prinsip-prinsip yang dipegang oleh para *salik* dalam menjalankan kehidupannya untuk membentuk ahlak yang mulia dalam berhubungan dengan Allah dan dengan sesama manusia.

*Tobat* menjadi hal yang pertama dilakukan oleh seorang *salik*, *tobat* menurut Al-Ghazali ada empat tingkatan. Tingkat yang pertama *tobat* dari hal-hal yang menyangkut dosa yang dilakukan oleh jasad. Tingkat kedua, *tobat* dari hal-hal yang berkaitan dengan iri, dengki, sombong, dan riya. Tingkat ketiga, berusaha sekuat mungkin untuk menjauhkan diri dari bujukan setan dan menumbuhkan rasa bersalah. Tingkat terakhir, *tobat* berupa menyesali hal-hal yang kurang baik yang pernah dilakukan.

*Zuhud* bila diartikan secara bebas berarti menjauhkan diri dari dunia. Ada tiga tingkatan *zuhud*, tingkat pertama, menjauhkan dunia untuk menghindari hukuman diakhirat. Tingkat kedua, menjauhi dunia dengan mempertimbangkan imbalan

---

<sup>5</sup> Rosihon Anwar, *Ahlak Tasawuf*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2010), hlm.190

<sup>6</sup> Ensiklopedia wikipedia

<sup>7</sup> Rosihon Anwar, *Ahlak Tasawuf*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2010), hlm. 198-199

diakhirat. Tingkat ketiga, menjauhi dunia bukan karena takut, tetapi karena cinta pada Allah SWT. Tidak ada hal yang penting kecuali Ridho Allah.

*Faqr* sering diartikan sebagai kekurangan harta benda. Para sufi melalui jalan ini bukan berarti tidak mempunyai harta beda, tetapi merasa tidak memiliki terhadap harta benda. Karena bila dalam diri sudah merasa memiliki terhadap sesuatu hal, itu bisa menjadi penghambat kedekatan seorang hamba dengan Allah SWT.

*Sabar* menjadi prinsip yang dilakukan oleh para sufi, sabar menurut Al-Ghazali terbagi menjadi dua yaitu kesabaran jiwa (*ash-shabr an-nafs*) dan sabar dari menahan terhadap penyakit fisik (*ash-shabr al-badani*). Sabar sangat diperlukan menurut para sufi untuk menahan nafsu diperlukan kesabaran termasuk menahan nafsu makan berlebihan.

*Syukur* atas segala apa yang telah Allah berikan yang tak akan pernah terhitung jumlahnya. Reli atau rida menjadi jalan untuk bersyukur, sebab rida berarti merasa puas atas apa yang telah Allah berikan.<sup>8</sup>

*Maqom-maqom* tersebut harus dilalui para *salik* yang tengah menempuh jalan Tasawuf, *salik* pun ada yang menempuh jalannya melalui Tarekat. Tarekat terbagi dua ada yang termasuk *mu'tabarrah* (yang bersambung sanad nya sampai pada Nabi Muhammad SAW) dan *ghairu mu'tabarrah* (tidak memiliki ketersambungan sampai pada Nabi Muhammad SAW). Di Indonesia terdapat 43 tarekat *mu'tabarrah* salah satunya tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah.<sup>9</sup> Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah merupakan perpaduan dari dua Tarekat besar yaitu Tarekat Qodiriyah dan Tarekat Naqsabandiyah yang didirikan oleh seorang syaikh yang bernama Syaikh Ahmad Khotib Ibn Abd.Ghaffar al-Sambasi al-Jawi. Hingga berkembang di Indonesia, Syaikh Abdullah bin Nur Muhammad (Abah Sepuh) mursyid Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah mendirikan sebuah pesantren Suryalaya di Tasikmalaya.<sup>10</sup> Pondok pesantren Suryalaya memiliki santri yang juga *ikhwan* (pengamal) Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah dari mulai yang berusia remaja hingga usia tua.

Pengamal tarekat qodiriyah wa naqsabandiyah dengan bimbingan seorang guru *mursyid* berusaha untuk menjalani *maqom-maqom* tersebut. Dari uraian-uraian mengenai *maqomat* (tingkatan ruhani) yang ditempuh oleh para *salik* berusaha

---

<sup>8</sup> Rosihon Anwar, *Ahlak Tasawuf*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2010), hlm. 199-202

<sup>9</sup> <http://www.muslimedianews.com/2014/11/ulama-besar-thariqah-indonesia-tegaskan.html> (diakses hari rabu, 3 April 2019, 21 : 04 WIB)

<sup>10</sup> <https://www.suryalaya.org/tqn1.html> (diakses pada hari Rabu, 3 April 2019)

menjadikannya sebagai prinsip hidup, dapatlah disimpulkan bahwa cinta dan rida Allah yang dijadikan parameter hidupnya. Bahkan mengenai kebutuhan mendasar fisik seperti makan, para *salik* begitu menjaga dengan memegang teguh kesabaran untuk menahan nafsu makan berlebihan. Makan berlebihan sangat dihindari para penempuh jalan Tasawuf, karena apabila makan terlalu kenyang akan menghambat kekhusyuan dalam beribadah. Hal ini lah yang mendasari peneliti memilih Tarekat Qodiriyah wa Naqshabandiyah di Pondok pesantren Suryalaya sebagai bahan penelitian, karena pengamalnya ada dari berbagai kalangan usia termasuk remaja.

Sementara seorang tokoh psikologi barat bernama Abraham Maslow mengemukakan kebutuhan dasar manusia melalui *Hirarchy of Needs* nya dalam dunia Psikologi. Hirarki kebutuhan yang dikemukakan Maslow terdiri dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan dimiliki dan dicintai, kebutuhan dasar harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri.<sup>11</sup>

Dari hirarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow, kebutuhan fisik manusia terdiri dari kebutuhan biologis seperti makan, minum, seks, istirahat dan pakaian. Makan menjadi kebutuhan yang paling dasar bagi manusia. Manusia cenderung tidak akan naik untuk memenuhi kebutuhan lainnya sebelum kebutuhan fisiknya terpenuhi, terutama makan. Aktualisasi berada dipuncak piramida dengan bentuk kian meruncing, karena tidak semua manusia akan mencapai puncak aktualisasi. Kebutuhan-kebutuhan dibawah aktualisasi harus terpenuhi terlebih dahulu untuk mencapai puncak priamida. Kebutuhan fisiologis bersifat *neostatik* (usaha menjaga keseimbangan unsur-unsur fisik). Kebutuhan fisik sangat kuat terutama jika tubuh dalam keadaan lapar dan haus, kebutuhan lain cenderung untuk ditinggalkan dan mencurahkan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan fisik.

Makan menjadi kebutuhan fisik manusia untuk bertahan hidup dan menjadi suplemen penting untuk tubuh. Makan pun tidak hanya sekadar memasukan suatu makanan kedalam mulut dan dicerna oleh organ selanjutnya, untuk menjaga keseimbangan tubuh diperlukan aturan dalam mengatur pola makan yang baik untuk tubuh. Pola konsumsi makan yang diterapkan berdampak tidak hanya bagi tubuh saja, tetapi juga berdampak pada keadaan psikologis hingga spiritual seseorang. Dalam *Ihya' 'Ulumuddin* adab makan diatur secara terperinci, bila makan dan minum diniatkan demi untuk memperoleh ilmu dan amal shalih serta disertai dengan sikap

---

<sup>11</sup> Erba Rozalia Yulianti, *Buku Daras Psikologi Kepribadian*, (Pusat Penelitian dan Penerbitan Lembaga Peneitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2014), hlm. 91

takwa pada Allah, makan dan minum dinilai dalam bentuk ibadah. Seperti sabda Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Bukhari “*Sesungguhnya seseorang akan mendapatkan pahala dalam setiap perbuatan baik, bahkan setiap suapan makan yang dimasukan kedalam mulutnya maupun mulut istirnya*”.<sup>12</sup>

Tujuan makan para *salik* berusaha untuk selalu mencontoh Rasulullah SAW. Rasulullah SAW mencontohkan bagaimana mengatur pola makan dalam kehidupan sehari-hari. Rasulullah SAW menjaga betul pola makan kesehariannya. Rasulullah SAW sedikit makan dan sedikit tidur.

Sementara pola hidup masyarakat modern yang diterapkan saat ini cenderung memilih yang cepat, tak membutuhkan waktu lama, tidak perlu banyak bergerak, mengikuti *trend* yang sedang terjadi. Pola hidup masyarakat modern yang seperti itu berdampak pula pada pemilihan pola makan. Makanan yang cepat, mudah, dan sedang *hits* di media menjadi buruan masyarakat. Makan bukan lagi sekedar untuk memenuhi kebutuhan fisik semata, tetapi untuk memenuhi rasa penasaran terhadap menu makanan tertentu. Wabah *modernisasi* dan *westrnisasi* menjangkit sebagian besar masyarakat Indonesia, hal ini berdampak pada pemilihan gaya hidup, mulai dari *fashion* hingga pola konsumsi termasuk pola makan yang diterapkan. Ada dua fenomena yang dapat terlihat secara Psikologis. *Pertama*, jika seseorang tidak mencoba untuk mengikuti perkembangan zaman, maka pemahaman seseorang tersebut terkesan norak. *Kedua*, jika mengikuti sajian modernisasi mau tidak mau harus berhadapan dengan system nilai yang berlaku pada era modernisasi.<sup>13</sup>

Menurut Anderson yang dikutip dalam sebuah jurnal, tujuan makan masyarakat modern saat ini bukan lagi mempertimbangkan rasa lapar dan kebutuhan tubuh, tetapi lebih mempertimbangkan kesenangan dan menjaga gengsi.<sup>14</sup> Dari karakteristik tersebut masyarakat modern yang menerapkan gaya hidup seperti yang dinyatakan oleh Anderson adalah siswa SMA, yang sedang mengikuti apa yang terjadi di era modern saat ini.

Dalam sebuah penelitian yang berjudul “*Hubungan depresi dengan status gizi*” dengan mengambil sampel penelitian mahasiswa kedokteran Universitas

---

<sup>12</sup> Al-Ghazali, terj. Ibnu Ibrahim Ba'dillah, *Ihya' 'Ulumuddin (Ahlak Keseharian)*, (Jakarta : Republika, 2011), hlm. 4

<sup>13</sup> Safuwani, *Gaya Hidup, Konsumerisme, dan Modernitas* (Jurnal SUWA Universitas Malikussaleh, Vol. V, No.1 April 2007), hlm. 38

<sup>14</sup> Nur Lailatul Muffidah, *Pola Konsumsi Masyarakat Perkotaan (Studi Deskriptif Pemanfaatan foodcourt oleh keluarga)*, (Jurnal Biokultural, Vol. 1 No.2, Desember 2012), hlm. 158

Lampung, hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan depresi secara statistik. Depresi dapat diketahui dapat menyebabkan gangguan makan, berupa nafsu makan berkurang atau meningkat. Pada keadaan depresi, seseorang cenderung lupa untuk memenuhi asupan tubuhnya. Apabila asupan tubuh rendah dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, seseorang akan mengalami defisiensi zat gizi yang menyebabkan penurunan status gizi.<sup>15</sup>

Dari latar belakang yang telah diuraikan dalam penelitian ini, untuk mendapatkan data yang lebih valid penulis merasa perlu mengadakan penelitian, yang terkait *Pola Makan dan Dampaknya Terhadap Psikologis dan Spiritualitas (Studi Perbandingan Santri Pengamal TQN di Ponpes Suryalaya dan Siswa SMA non pengamal TQN)*. Untuk mengetahui adakah perbedaan dari pola makan yang diterapkan oleh siswa SMA non pengamal TQN dengan santri pengamal Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah yang sama-sama hidup di era modern seperti saat ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran pola makan santri pengamal tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di pondok pesantren Suryalaya ?
2. Bagaimana gambaran pola makan siswa SMA non pengamal TQN ?
3. Apakah ada pengaruh pola makan terhadap kondisi psikologis dan spiritualitas ?
4. Bagaimana perbandingan pola makan santri pengamal TQN di Ponpes Suryalaya dengan pola makan siswa SMA non pengamal TQN ?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran pola makan pengamal tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di pondok pesantren Suryalaya.
2. Untuk mengetahui gambaran pola makan masyarakat modern.
3. Untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap kondisi psikologis dan spiritualitas.
4. Untuk mengetahui perbandingan pola makan masyarakat modern dan pola makan pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya.

---

<sup>15</sup> Angraini D, *Hubungan Depresi dengan Status Gizi*, (Jurnal Medula, Vol. 2, Nomor 2, februari 2014) hlm.44

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Keilmuan**

Untuk memperluas khazanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi mengenai pola makan yang berdampak pada kondisi psikologis dan spiritual.

### **2. Manfaat Praktis**

Penulis berharap dari penelitian ini dapat membentuk pola makan yang menyehatkan tidak hanya untuk fisik tetapi juga untuk psikologis dan spiritualitas.

## **E. Kerangka Pemikiran**

### **1. Pola Makan**

Pola makan menurut Sodietama adalah banyaknya jumlah pangan secara tunggal maupun beragam yang dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang, bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi, psikologis dan sosiologis. Tujuan fisiologis untuk memenuhi keinginan makan dan memenuhi zat gizi untuk tubuh, tujuan psikologisnya untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera, sementara tujuan sosiologisnya untuk memelihara hubungan manusia dalam keluarga dan masyarakat.

Ghute dan Mead mendefinisikan pola makan sebagai cara individu untuk memilih, mengonsumsi, dan menggunakan makanan yang tersedia berdasarkan faktor sosial dan budaya.<sup>16</sup>

### **2. Pola Makan Modern**

Pola makan manusia modern kini berbeda dari apa yang diterapkan oleh sufi, dari tujuannya pun sudah jauh melenceng. Menurut Anderson yang dikutip dalam sebuah jurnal, tujuan makan masyarakat saat ini bukan lagi mempertimbangkan lapar dan kebutuhan tubuh, tetapi lebih mempertimbangkan kesenangan dan menjaga gengsi.<sup>17</sup>

Sjahmin mengemukakan pola makan banyak terpengaruhi dan ditentukan oleh budaya, kepercayaan, dan lingkungan dimana masyarakat itu tinggal. Arisman (2004) mengemukakan bahwa kebiasaan makan adalah cara individu dan kelompok memilih, mengonsumsi, dan menggunakan makanan yang tersedia

---

<sup>16</sup> Syifa Puji Suci, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2011*, (Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), hlm. 13

<sup>17</sup> Nur Lailatul Mufidah, *Pola Konsumsi Masyarakat Perkotaan : Studi Dekriptif Pemanfaatan Foodcourt oleh Keluarga*, (Jurnal Biokultur, Vol. 1 No. 2 tahun 2012), hlm. 171

disekitarnya yang didasarkan pada berbagai faktor budaya dan sosial dimana mereka tinggal.

Menurut khumdi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan adalah :

Faktor ekstrinsik :

- Lingkungan alam
- Faktor lingkungan sosial
- Faktor lingkungan budaya dan agama
- Faktor ekonomi

Faktor instrinsik :

- Faktor asosiasi emosi
- Keadaan jasmani dan kejiwaan
- Faktor penilaian yang lebih terhadap mutu makanan

Perubahan gaya hidup dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* tidak hanya merubah pola hidup tetapi juga merubah pola makan manusia di era modern seperti saat ini.

### 3. Pola Makan Kaum Sufi

Penelitian mengenai makanan dan dampaknya bagi tubuh, telah banyak dilakukan oleh para pakar maupun praktisi kesehatan. Termasuk makanan dan pola makan yang diterapkan oleh para sufi. Tujuan menjaga pola makan dari para sufi ini bukan hanya untuk menjaga kesehatan tubuh tetapi untuk mempersiapkan tubuh agar bisa beribadah dengan maksimal.

Sufi begitu menjaga pola konsumsinya dari mulai adab atau tata cara makan, pola makan dan memilih jenis-jenis makanan. Al-Ghazali menjelaskan dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin* mengenai adab-adab makan. Adab makan dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin* terbagi menjadi tiga yaitu adab sebelum makan, sedang makan dan sesudah makan. Adab sebelum makan yang pertama, halal. Kedua, sebelum makan bercuci tangan terlebih dahulu seperti sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh Imam al-Qodha'i "*Bersuci atau mencuci tangan sebelum makan dapat membersihkan kekafiran. Dan melakukan hal yang sama setelah makan mampu memberishkan dosa-dosa kecil*".



Ketiga, piring atau alas makan tidak dipegang tangan karena hal tersebut mencerminkan sikap *tawadhu'* atau sederhana. Keempat, duduk dengan santun dan tidak banyak bergerak di posisi tempat makan dihidangkan. Kelima, sebelum makan hendaknya niatkan untuk memperoleh kekuatan dalam beribadah kepada Allah, dan terhindar dari kerkusan sebab ketika makan terlalu kenyang akan memecahkan konsentrasi dalam beribadah. Keenam, merasa cukup dengan makanan yang telah ada.. Ketujuh, makan secara bersama-sama.<sup>18</sup>

Adab ketika sedang makan diawali dengan membaca *Bismillah*, dan lebih baik ketika setiap suapan makanan yang dimasukkan kedalam mulut diawali dengan membaca *Bismillah*. Menggunakan tangan kanan ketika menyuapkan makanan. Pada saat menyuapkan makanan, takaran yang sedang dan tidak sampai memenuhi rongga mulut, kemudian mengunyah dengan sempurna hingga makanan halus. Sebelum suapan pertama ditelan jangan memasukan suapan berikutnya kedalam mulut. Tidak menghina makanan, tidak meniup makanan, tidak membuat makanan berjatuhan.<sup>19</sup>

Ketika selesai makan pun ada adab atau tata cara yang mengatur, menyudahi makan sebelum kenyang, menjilat jari-jari yang telah digunakan makan, ambilah makanan yang tercecer, bersihkan sisa makanan, mencuci tangan dan berdoa.<sup>20</sup>

Jenis makanan yang dipilih oleh Nabi Muhammd SAW di dasarkan pada tiga hal :

1. Halal
2. Sederhana
3. Bermanfaat dan tidak berbahaya<sup>21</sup>

Berbagai hadist Nabi Muhammad SAW menerangkan bagaimana pola makan dan jenis makan yang dianjurkan Nabi Muhammad SAW. Dalam buku karya Aliah B Purwakania Hasan yang berjudul *Pengantar Kesehatan Islam* dijelaskan bahwa Nabi Muhammad SAW tidak makan satu jenis makanan saja,

---

<sup>18</sup> Al-Ghazali, terj. Ibnu Ibrahim Ba'dillah, *Ihya' 'Ulumuddin (Ahlak Keseharian)*, (Jakarta : Republika, 2011), hlm. 5-7

<sup>19</sup> Al-Ghazali, terj. Ibnu Ibrahim Ba'dillah, *Ihya' 'Ulumuddin (Ahlak Keseharian)*, (Jakarta : Republika, 2011), hlm. 7-8

<sup>20</sup> Al-Ghazali, terj. Ibnu Ibrahim Ba'dillah, *Ihya' 'Ulumuddin (Ahlak Keseharian)*, (Jakarta : Republika, 2011), hlm. 7-8

<sup>21</sup> Muhamad Reza Jabari, *Eating & Drinking Conduct of Prophet Muhmmad*, (Ahlul Bayt World Assembly, Jurnal Vol.4,no.2, 2013), hlm. 4-6

Nabi Muhammad menganjurkan berbagai jenis makanan halal diantaranya adalah daging putih, daging merah, susu, madu, dan buah-buahan.

Poin sederhana menjadi poin yang ditanamkan Nabi Muhammad SAW dalam menjaga pola makannya. Sederhana atau tidak berlebihan dijelaskan dalam Al-Quran surat Taha ayat 81 dan Al-A'raf ayat 31.<sup>22</sup>

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ

غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ

*“Makanlah di antara rezki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. dan Barangsiapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, Maka Sesungguhnya binasalah ia.” (QS.Tha-ha: 81)*

يَبْنِي ۗ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ

لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS.Al-Araf : 31)*

Berdasarkan ketiga hal tersebut Nabi Muhammad memilih jenis makanan. Ada beberapa jenis makanan yang dikonsumsi oleh Nabi Muhammad SAW, yang dikutip oleh sebuah jurnal kementerian kesehatan Republik Indonesia yang dirilis pada Agustus tahun 2016, di dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa Nabi Muhammad SAW untuk menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan kesehariannya. Pola makan dan jenis makanan yang diterapkan oleh Nabi Muhammad diantaranya :

<sup>22</sup> Aliah Purwakania Hasan, *Pengantar Kesehatan Islam*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm.

1. Pagi : mengkonsumsi segelas air dingin yang dicampur dengan madu asli
2. Pagi menjelang siang : mengkonsumsi tujuh butir kurma ajwa
3. Sore : mengkonsumsi minyak zaitun
4. Malam : sayuran<sup>23</sup>

#### 4. Dampak Pola Makan

Sufi begitu baiknya dalam mengatur pola makan, sebab berbagai jenis makanan yang masuk kedalam tubuh manusia dapat mempengaruhi aktivitas hormon atau syaraf yang ada pada tubuh, dari hal ini pada selanjutnya mempengaruhi perilaku manusia.

Hal tersebut telah dibuktikan dengan berbagai penelitian ilmiah. Seseorang yang menderita *hypoglycemia* atau gula darah rendah umumnya menderita depresi dan konsentrasi mental yang buruk. Seseorang yang menderita *thyroid* rendah mengalami impotensi dan depresi, sementara yang mengalami thyroid tinggi mudah tersinggung, mudah menyerang, dan kurang tidur.<sup>24</sup>

Dari pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh sufi telah banyak diteliti oleh para pakar kesehatan. Madu merupakan makanan yang telah disebutkan oleh Allah dalam Al-Quran yang memiliki banyak manfaat, di dalam QS.An-Nahl : 69 Allah menyebutkannya.

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ  
 أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 SUNAN GUNUNG DJATI

*“kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.”*

<sup>23</sup> Tim penulis Kemenkes, *Tips Gaya Hidup Sehat Dari Para Pakar & Rasulullah*, (artikel kemenkes, 2016), hlm. 3

<sup>24</sup> Aliah Purwakania Hasan, *Pengantar Kesehatan Islam*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm.167-

Penelitian terkini mengenai madu menunjukkan bahwa madu memiliki khasiat untuk menghambat pertumbuhan bakteri dimulut. Madu juga dapat menghambat pertumbuhan *Streptococcus beta hemeoliticus* Grup A yang dapat menyebabkan penyakit faringitis atau radang tenggorokan.<sup>25</sup> Madu merupakan antioksidan yang dapat membuat sirkulasi darah lebih banyak menyediakan oksigen yang masuk kedalam tubuh juga otak.<sup>26</sup>

Kurma memiliki dampak positif bagi tubuh hal ini telah dibuktikan dengan berbagai penelitian mutakhir kurma mengandung berbagai unsur yang penting untuk tubuh manusia. Kurma mengandung gula yang sangat tinggi mudah hancur dan mudah diabsorpsi, dan menjadikan kekuatan energy dan panas. Kurma mencegah struk dan serangan jantung, kurma mengandung asam salisilat yang berpengaruh terhadap hormone prostat dan memberikan rangsangan pada kontraksi otot dan berperan dalam menurunkan darah. Kurma juga mempercepat penyembuhan demam berdarah, berpengaruh dalam meningkatkan jumlah trombosit.

Mengonsumsi makan tidak hanya berdampak bagi fisik, makanan yang dikonsumsi berdampak pula pada kondisi psikologis. Hadist Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa "*Perut adalah pusat segala penyakit*" penyakit disini bukan hanya penyakit pada fisik semata, tetapi juga pada yang non fisik, etika, psikologis dan sejenisnya. Akibat dari mengabaikannya kondisi perut, berdampak fatal pada seluruh kegiatan manusia, yang berdampak juga pada kegiatan *nafs*. Bisa juga terjadi hal yang sebaliknya, kesehatan tubuh berdampak pada kesehatan psikis.<sup>27</sup>

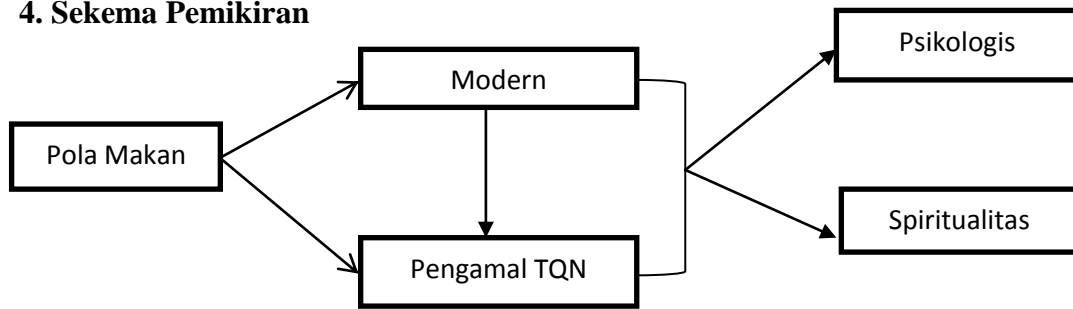
---

<sup>25</sup> Elsi Wineri, Roslaili Rosyid, & Yustini Alioes, *Perbandingan Daya Hambat Madu Alami dengan Madu Kemasan secara In vitro terhadap *Streptococcus Beta Hemoliticus* Grup A sebagai penyebab Faringitis*, (Jurnal Kesehatan Universitas Andalas, 2014), hlm. 377

<sup>26</sup> Aliah Purwakania Hasan, *Pengantar Kesehatan Islam*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm.177

<sup>27</sup> Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (Cianjur : Darr al-Dzikir Press, 2018), hlm. 219

#### 4. Sekema Pemikiran



Gambar 1. Sekema Pemikiran

#### F. Hipotesis Penelitian Kuantitatif

Hipotesis nol dan hipotesis alternatif yang akan diusulkan dan akan diuji secara korelasi adalah sebagai berikut :

Ho1 : Pola makan tidak berkorelasi dengan kondisi spiritualitas.

Ha1 : Pola makan berkorelasi dengan kondisi spiritualitas.

Ho2 : Pola makan tidak berkorelasi dengan kondisi psikologis.

Ha2 : Pola makan berkorelasi dengan kondisi psikologis.

Hipotesis diterima atau ditolak dengan menggunakan pedoman berikut :

1. Ho diterima jika  $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ , atau nilai  $p\text{-value}$  pada kolom  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) > \text{level of significant } (a)$ .
2. Ho ditolak jika  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ , atau nilai  $p\text{-value}$  pada kolom  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) < \text{level of significant } (a)$ .
3. Ha diterima jika  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ , atau nilai  $p\text{-value}$  pada kolom  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) < \text{level of significant } (a)$ .
4. Ha ditolak jika  $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ , atau nilai  $p\text{-value}$  pada kolom  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) > \text{level of significant } (a)$ .<sup>28</sup>

Hipotesis digunakan juga untuk uji regresi. Hipotesis berkaitan dengan uji regresi yang dilakukan secara simultan dengan F-Test dan secara individual dengan t-test, maka hipotesis alternatif (Ha) yang diusulkan adalah sebagai berikut :

Ho : Diduga pola makan tidak berpengaruh secara bersama-sama terhadap terhadap kondisi Psikologis dan Spiritualitas.

<sup>28</sup> Buhuono Agung Nugrooho, *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik dengan SPSS*, (Yogyakarta : CV. Andi Offset, 2005), hlm. 38-39

Ha : Diduga pola makan berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan spiritualitas secara bersama-sama.

Pedoman yang digunakan untuk menerima atau menolak hipotesisi yang diusulkan :

1. Ho diterima jika  $F$  atau  $t$ -hitung  $< F$  atau  $t$ -tabel, atau nilai  $p$ -value pada kolom  $sig > level\ of\ significant\ (\alpha)$ .
2. Ho ditolak jika  $F$  atau  $t$ -hitung  $> F$  atau  $t$ -tabel, atau nilai  $p$ -value pada kolom  $sig < level\ of\ significant\ (\alpha)$ .
3. Ha diterima jika  $F$  atau  $t$ -hitung  $> F$  atau  $t$ -tabel, atau nilai  $p$ -value pada kolom  $sig < level\ of\ significant\ (\alpha)$ .
4. Ha ditolak jika  $F$  atau  $t$ -hitung  $< F$  atau  $t$ -tabel, atau nilai  $p$ -value pada kolom  $sig > level\ of\ significant\ (\alpha)$ .

## G. Tinjauan Pustaka

Dalam melakukan penelitian terkait dengan judul penelitian ini ada acuan dari sumber-sumber lain, penelitian terdahulu dan buku-buku yang menjadi rujukan dalam penelitian ini. Adapun sumber atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini sebagai berikut.

1. Hasil penelitian yang berjudul *Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru*, berdasarkan hasil uji korelasi terdapat hubungan positif antara emotional distress dengan perilaku makan. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat emotional distress yang dialami mahasiswa baru, maka semakin buruk pula perilakunya.
2. Buku yang berjudul *Psikoterapi Religius* mengenai gangguan pola makan. Didalam buku tersebut dijelaskan bahwa dalam Islam makan dan minum sangat diperhatikan, tata caranya diatur dalam tatanan syariat. Konsekuensi menerapkan pola makan yang keliru berakibat pada gangguan fisik dan non fisik, etika, psikologis dan sejenisnya.
3. Hasil penelitian yang berjudul *Hubungan Aktivitas Spiritual, Asupan FE dan Zinc Dengan Kualitas Hidup Domain Kesehatan Fisik Pada Lansia di Kelurahan Wette'e Kecamatan Panca Lautang Kabupaten Sidarap*, didalam skripsi tersebut dijelaskan bahwa kualitas buruk dari pola makan kebiasaan dan kurang beragamnya makanan menyebabkan kurangnya nutrisi mikronutrien. Malnutrisi mikronutrien berdampak pada kesehatan yang buruk, kehilangan motivasi hidup, mengurangi produktivitas ekonomi dan kualitas hidup yang buruk.

4. Skripsi yang berjudul *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2011*, di dalam skripsi ini dijelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi pola makan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola makan adalah ekonomi, tempat tinggal, sosial budaya (pendidikan gizi, jumlah anggota keluarga, kepercayaan, budaya dan agama) dan faktor pribadi.
5. Buku yang berjudul *Penyembuhan cara sufi* karya Syaikh Hakim Mu'Inuddin Chisty, di dalam buku tersebut dijelaskan mengenai pola makan kaum sufi. Sifat yang paling menonjol dari kaum sufi adalah senang dalam menjamu orang, begitupun ketika makan. Bagi kaum sufi makan tidak hanya sekedar untuk mendapatkan kesenangan tetapi juga untuk mempertahankan tubuh sebagai kendaraan ruhani dan alat untuk memperbaiki serta memberi kekuatan dan kelembutan pada ruhani.
6. Jurnal BioKultural yang berjudul *Pola Konsumsi Masyarakat Perkotaan : Studi Deskriptif Pemanfaatan Foodcourt Oleh Keluarga* karya dari Nur Lailatul Mufiddah, di dalam jurnal tersebut menjelaskan bagaimana pola makan masyarakat modern. Menurut Anderson tujuan makan seseorang saat ini bukan lagi mempertimbangkan rasa lapar saja tetapi mempertimbangkan kesenangan dan kepuasan serta menjaga gengsi. Sebab menurut Foster di balik makanan yang dimakan terdapat makna simbolik, karena makanan yang dimakan menggambarkan identitas diri yang memakannya.
7. Buku yang berjudul *Seni Penyembuhan Sufi*, sub judul buku tersebut menjelaskan mengenai nutrisi tentang pentingnya makan dengan diet yang berimbang.
8. *Ihya' 'Ulumuddin* bagian Ahlak Keseharian karya Imam Al-Ghazali, membahas mengenai adab ketika sebelum, saat dan sesudah makan.