



Integrasi Zuhud Nabi dalam Konteks Modern

Restu Kurniawan^{1*}, Gazali Gazali²

^{1, 2} Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek, Indonesia

E-mail: restukurniawan1994@gmail.com¹, gazali@uinbukittinggi.ac.id²

*Penulis Korespondensi: restukurniawan1994@gmail.com

Abstract. *This research aims to explore the essence of zuhud, the practices of Prophet Muhammad PBUH as a role model, and its integration into modern life. In the modern era, humans often face spiritual emptiness and psychological pressure due to rapid technological advancement and materialism. The influence of media and advertising shapes a consumptive lifestyle, often portraying luxury as the sole measure of success, thereby diminishing the awareness of inner peace. Many societies identify success only through material wealth, causing the value of simplicity to lose its place and triggering the pursuit of personal interests without social responsibility. Technological progress presents its own challenges in practicing zuhud due to the intensifying flow of materialism. By understanding the integration of the Prophet's zuhud in a modern context, it is expected that humans, particularly Muslims, can wisely navigate modernity and technological developments to avoid materialism. Using a qualitative approach focusing on Sufism literature, the results indicate that zuhud is not merely about abandoning the world, but rather detaching the heart from worldly greed while maintaining productivity. The life of the Prophet proves that zuhud is a conscious choice to live simply despite having access to wealth. In a contemporary context, zuhud functions as a spiritual solution to counter individualism and consumerism, encouraging a life of qona'ah (contentment), social generosity, and constant dhikr. The implementation of zuhud enables individuals to maintain psychological stability and spiritual proximity to Allah SWT amidst global changes. It can be concluded that zuhud serves as an alternative to fill the spiritual void caused by rapid technological development and materialistic ideologies.*

Keywords: *Modern Life; Prophet Muhammad PBUH; Spirituality; Sufism; Zuhud.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hakikat zuhud, praktik Nabi Muhammad SAW sebagai teladan, serta integrasinya dalam kehidupan modern. Di era modern, manusia sering kali menghadapi kekeringan spiritual dan tekanan psikologis akibat pesatnya teknologi dan materialisme. Pengaruh media dan iklan mempengaruhi gaya hidup konsumtif didorong oleh media yang selalu menampilkan kemewahan sebagai ukuran keberhasilan, sehingga mengurangi kesadaran akan kedamaian batin. Banyak masyarakat yang mengidentifikasi keberhasilan hanya dengan materi, sehingga nilai kesederhanaan kurang mendapat tempat dan memicu pengejaran kepentingan pribadi tanpa tanggung jawab sosial. Kemajuan teknologi menjadi tantangan tersendiri dalam mengamalkan zuhud karena arus materialisme yang semakin kuat. Dengan memahami integrasi zuhud nabi dalam konteks modern diharapkan manusia, muslim khususnya bisa menghadapi atau menyikapi dengan bijak modernitas dan perkembangan teknologi sehingga bisa menghindari materialisme. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada literatur tasawuf, hasil penelitian menunjukkan bahwa zuhud bukanlah semata-mata meninggalkan dunia, melainkan melepaskan keterikatan hati dari ketamakan duniawi sambil tetap menjaga produktivitas. Kehidupan Nabi membuktikan bahwa zuhud adalah pilihan sadar untuk hidup sederhana meskipun memiliki akses terhadap kekayaan. Dalam konteks kontemporer, zuhud berfungsi sebagai solusi spiritual untuk melawan individualisme dan konsumerisme, mendorong kehidupan yang qona'ah, kedermawanan sosial, dan senantiasa berdzikir. Implementasi zuhud memungkinkan individu menjaga stabilitas psikologis dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT di tengah perubahan global. Dapat disimpulkan zuhud merupakan alternatif untuk mengisi kekeringan spiritual akibat pesatnya perkembangan teknologi dan paham materialisme.

Kata Kunci: Kehidupan Modern; Nabi Muhammad SAW; Spiritualitas; Tasawuf; Zuhud.

1. PENDAHULUAN

Kehidupan modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi informasi dan globalisasi membawa perubahan besar dalam gaya hidup manusia. Di satu sisi, kemajuan ini memberikan kemudahan akses material, namun di sisi lain, ia sering kali memicu sifat individualisme, konsumerisme, dan ketamakan yang berujung pada kekeringan spiritual. Fenomena *hubbud dunya* (cinta dunia berlebihan) menjadi akar dari berbagai krisis moral dan tekanan mental (stres) yang dialami masyarakat saat ini (Nia Azizunnisa, 2025; Siti Fatimah et al., 2025).

Dalam khazanah intelektual Islam, tasawuf menawarkan konsep "Zuhud" sebagai penawar bagi penyakit hati tersebut. Secara etimologis, zuhud sering disalahpahami sebagai sikap anti-dunia atau kemiskinan yang dipaksakan. Padahal, zuhud merupakan sebuah maqam (tingkatan) spiritual di mana seseorang mampu menempatkan dunia di tangannya, bukan di hatinya (Imam Mustakim, 2025).

Nilai-nilai zuhud, berkaitan erat dengan kesehatan mental di era modern. Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kondisi di mana individu merasa bahagia, damai, memiliki tujuan hidup, serta mampu menjalani hidup secara positif (Nurul Hidayah, 2025). Zuhud memiliki signifikansi praktis dalam membentuk harmoni batin dan membantu individu menghadapi tantangan hidup modern seperti stres dan kecemasan akibat orientasi duniawi yang berlebihan (Sabit Tohari et al., 2025). Nilai-nilai zuhud selaras dengan dimensi *psychological well-being*, terutama dalam hal pengendalian diri, pencarian makna hidup dan pembentukan relasi sosial yang sehat (Febrianti, 2025, 1 – 3).

Pola hidup zuhud telah dicontohkan secara sempurna oleh Nabi Muhammad SAW. Sebagai pemimpin tertinggi dan pedagang yang sukses, beliau memilih jalan kesederhanaan bukan karena ketiadaan, melainkan sebagai bentuk pengabdian total kepada Allah SWT. Artikel ini bertujuan untuk membedah kembali hakikat zuhud, meneladani praktiknya dalam kehidupan Rasulullah, serta merumuskan integrasi nilai-nilai zuhud sebagai strategi adaptasi bagi manusia modern agar tetap memiliki integritas moral dan ketenangan jiwa di tengah hiruk-pikuk duniawi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih untuk menggali secara mendalam konsep zuhud. Yang menjadi unit analisis dalam artikel ini adalah zuhud yang merupakan salah satu dari item maqamat. Zuhud menempati tangga ke 3 dari maqamat versi Imam Al-Qusyairi. Sebelum

mencapai tahap ini, seseorang mestilah terlebih dahulu melalui fasa taubat, mujahadah, khalwah, taqwa dan wara' (Muhtadin, 2020, 1 – 3).

Data primernya merujuk pada teks-teks utama yang membahas zuhud, seperti ayat-ayat al-Qur'an (QS. Al-An'am: 32, Al-Ankabut: 64, Al-A'la: 16-17), hadis-hadis Nabi Muhammad SAW tentang kezuhudan. Sumber sekundernya merujuk pada pemikiran tokoh sufi terkemuka seperti Imam Al-Ghazali, Imam Al-Qusyairi, Al-Junaid Al-Baghdadi dan Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani serta jurnal ilmiah, artikel dan dokumen digital yang relevan dengan tema tasawuf modern, biografi Rasulullah, serta implementasi nilai-nilai spiritual dalam menghadapi tantangan era globalisasi.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dokumentasi, yaitu mencari, mengumpulkan dan mencatat data yang berhubungan dengan fokus penelitian. Peneliti melakukan penelusuran terhadap referensi yang membahas definisi etimologis dan terminologis zuhud, riwayat hidup Nabi Muhammad SAW dalam konteks kesederhanaan, serta teori-teori integrasi zuhud dalam kehidupan modern.

Analisis data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode Analisis Deskriptif-Analitis dan *Content Analysis* (Analisis Isi). Proses analisis dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Reduksi data menyaring informasi dari hasil pembahasan untuk memfokuskan pada poin-poin utama seperti hakikat zuhud, praktik Nabi, dan relevansinya saat ini. 2) Interpretasi menafsirkan makna zuhud dari perspektif para sufi dan mengontekstualisasikannya dengan realitas sosial masa kini. 3) Deduksi menarik kesimpulan umum dari premis-premis khusus mengenai nilai-nilai zuhud yang dapat diterapkan sebagai solusi atas problematika manusia modern.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dan normatif. Pendekatan normatif digunakan untuk melihat konsep zuhud berdasarkan dalil al-Qur'an dan Sunnah, sedangkan pendekatan fenomenologis digunakan untuk memahami bagaimana konsep tersebut merespons fenomena "kekeringan spiritual" dan gaya hidup hedonisme di era modern.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Zuhud

Zuhud berasal dari kata "*ragaba 'an syai'in wa tarakahu*", yang berarti tidak tertarik terhadap sesuatu dan meninggalkannya. Namun, *Zahada fi al-dunya* berarti menghindari kesenangan duniawi untuk tujuan ibadah. Berbicara tentang terminologi zuhud, ada dua hal yang tidak dapat dihindari. Pertama, zuhud adalah bagian integral dari tasawuf. Kedua, zuhud sebagai prinsip moral Islam. Zuhud adalah ajaran tasawuf yang berarti komunikasi dan

kesadaran langsung antara manusia dan Tuhan sebagai manifestasi ihsan. Ini juga merupakan tahapan atau maqam menuju *ma'rifat* kepada Allah. Selanjutnya, zuhud, yang merupakan akhlak Islam, adalah sikap hidup yang seharusnya dimiliki oleh seorang Muslim ketika mereka memahami dan menangani urusan dunia. Kedua pemahaman ini sebenarnya sama, yaitu bahwa zuhud adalah syarat yang harus dimiliki seorang muslim untuk mendapatkan ridho Allah.

Imam al-Ghazali menggambarkan zuhud sebagai maqam mereka yang menempuh jalan akhirat. Kepentingan akhirat lebih diutamakan daripada sifat duniawi. Al-Junaid menggambarkan zuhud sebagai kosongnya tangan dan hati (jiwa) dari kepemilikan dan apa yang mengikutinya (Hafiun, 2017, 78 – 79). Zuhud adalah gabungan dari akhlak dan maqamat (tingkatan spiritual), menurut Imam al-Qusyairi. Seorang pelaku zuhud (zahid) meninggalkan kenikmatan dunia, stabilitas emosional, dan sumber kebijaksanaan (Muhtadin, 2020, 1 – 9).

Zuhud berfungsi sebagai benteng yang mengendalikan hawa nafsu dan menjaga hati dari keserakahan, sekaligus memperlambat hubungan dengan Allah. Kekayaan dan kekuasaan dipandang bukan sebagai tujuan akhir, melainkan alat (sarana) yang digunakan secara bijaksana untuk mencapai keberkahan dengan niat ikhlas. Konsep ini menekankan pentingnya menyeimbangkan kehidupan duniawi dan ukhrawah agar manusia tidak terikat sepenuhnya pada materialisme. Mengutip pesan Nabi Muhammad SAW untuk bekerja demi dunia seolah akan hidup selamanya dan beribadah demi akhirat seolah akan mati besok, sebagai bukti bahwa zuhud adalah sikap seimbang (Damanik, 2025, 1 – 4).

Dengan kata lain, zuhud itu sebenarnya bukan berarti meninggalkan dunia sama sekali dan tidak mencari nafkah. Tapi kemudian dunia yang diusahakannya tidak menjadikannya cinta akan dunia. Maka bisa saja seorang yang zuhud itu dia kaya. Namun hidupnya sederhana. Menggunakan kekayaannya berdasarkan keperluan, bukan keinginan. Usaha dan kekayaannya tidak berorientasi pada duniawi. Tapi berorientasi pada akhirat. Sehingga dia akan ringan menggunakan hartanya untuk jalan Allah dan mengambil untuk dirinya sesuai kebutuhan saja. Makanya Para sufi menempatkan urusan dunia sebagai sarana untuk beribadah bukan merupakan tujuan hakiki dari kehidupan. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW, “Hendaknya kebutuhan seorang dari kalian dari dunia ini seperti bekal untuk seorang musafir saja.”

Selain itu, nikmat material atau karunia yang diberikan Allah harus digunakan dengan cara yang sesuai dengan kehendak-Nya. sehingga Anda dapat bertanggung jawab atas apa pun yang Anda miliki di hadapan Allah. Menurut para tokoh sufi, mencintai urusan dunia bukan untuk kepentingan akhirat akan menjadi sumber dari segala kesalahan, baik secara batin maupun dzohir. Cinta dunia adalah sumber dari segala kesalahan, kata Nabi Muhammad SAW (Hafiun, 2017, 79 – 80).

Dalam hal ini maka berarti zuhud adalah lawan dari *hubbud dunya*. Zuhud berfungsi untuk menjaga akal agar tetap sehat. Dengan zuhud dan tidak *hubbud dunya* maka *in sya'a Allah* seseorang akan dapat berpikir objektif dan komprehensif. Tidak parsial dan subjektif. Apalagi berdasarkan hawa nafsunya terhadap dunia. Sehingga baik dan adil dalam bertindak. Puasa merupakan salah satu ibadah untuk latihan yang bisa dilakukan dalam mencapai zuhud. Karena singkatnya yang ditahan saat berpuasa itu adalah dua nafsu yang merupakan dua pintu terbesar yang menyebabkan manusia terjerumus ke dalam maksiat. Yaitu nafsu perut dan kemaluan.

"Dan tidaklah kehidupan dunia ini, selain dari main-main dan senda gurau belaka," firman Allah dalam al-Qur'an Surat al-An'am ayat 32. Allah menegaskan lagi hal ini dalam surat al-Ankabut ayat 64 bahwa "Dunia hanyalah senda gurau." Dan jika mereka tahu, akhirat adalah kehidupan. Dalam surat al-A'la ayat 16 dan 17, dinyatakan, "Tetapi kamu (orang-orang kafir) memilih kehidupan duniawi, sedang kehidupan akhirat adalah lebih baik dan lebih kekal." Ayat 20 surah Al-Hadid menggambarkan dunia seperti hujan yang menumbuhkan tanaman yang indah tetapi kemudian mengering dan hancur, menunjukkan bahwa dunia hanyalah kesenangan palsu. Dalam Surat Yunus Ayat 24, permissalan tentang kehidupan dunia yang dapat hilang secara instan diberikan meskipun tampak telah sempurna keindahannya.

Para tokoh sufi memahami ayat di atas dengan menganggap dunia seperti potongan es yang selalu meleleh di bawah sinar matahari, sedangkan akhirat seperti permata yang berharga tinggi yang tidak pernah habis. Dengan mengetahui bahwa ada perbedaan antara dunia dan akhirat, mereka cenderung berdagang dengan Allah. Banyak lagi pesan-pesan Allah dalam al-Qur'an yang menjelaskan bahwa seseorang harus memiliki sikap zuhud terhadap dunia ini dan menganggap bahwa kehidupan dunia dengan segala kenikmatannya hanyalah umpan untuk kehidupan akhirat yang lebih baik (Hafiun, 2017, 82).

Zuhud mengajarkan bahwa dunia harus digunakan sebagai cara untuk beribadah kepada Allah dan mencapai kehormatan di sisi-Nya. Meskipun demikian, berbeda dengan kehidupan modern, dia berfokus pada harta dan kekuasaan sebagai tujuan hidup, yang menyebabkan masalah dan kehilangan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan (Arifin, 2022).

Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani membagi zuhud menjadi dua jenis: zuhud haqiqi, di mana dunia dilepaskan dari hati untuk mencapai kedekatan yang murni dengan Allah, dan zuhud shury, di mana seseorang tampak meninggalkan dunia secara lahiriah tetapi tetap memiliki keinginan untuk hal-hal duniawi (Febrianti, 2025, 1 – 3). Menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani, tujuan zuhud adalah untuk menghentikan hawa nafsu yang mengarah pada kecelakaan. Hal ini dilakukan untuk mencapai tujuan utama, yaitu makrifat kepada Allah.

Namun, untuk mencapai maqam yang mulia, yaitu zuhud. Seseorang yang ingin zuhud harus memenuhi kewajiban syariat dengan baik, meninggalkan dosa dengan taubat, dan melawan hawa nafsu. Dia memiliki banyak pengetahuan dan bimbingan. Dalam hal keuntungan, zuhud dilakukan untuk mencapai tujuan yang mulia, yaitu makrifat kepada Allah. Para pelaku zuhud secara konsisten melepaskan hati mereka dari belenggu duniawi, menghasilkan ketenangan (*mutmainnah*), dan Allah memberikan rahmat dan karunia kepada hamba-Nya dengan membuka pintu-pintu kemudahan dalam semua hal (Arifin, 2022).

Praktik Zuhud Nabi

Nabi Muhammad SAW adalah orang yang paling zuhud. Beliau benar-benar kaya, jadi jalan Fakir adalah pilihannya, bukan paksaan. Allah memberi Nabi Muhammad SAW kunci dunia untuk mendapatkan harta, tetapi dia memilih untuk pergi ke jalan sederhana dan zuhud. Saking zuhudnya dia tidur di atas tikar sampai bekas tikar di punggungnya terlihat. "Untuk apa ini di Dunia?" dia menanyakan hal itu ketika sahabat-sahabatnya menawarkan tempat tidur yang empuk dan kendaraan (kuda, unta, bighal, dan sebagainya) yang layak dan mahal.

Baginda Nabi Muhammad SAW menganggap cukup untuk memiliki jumlah makanan, minuman, dan pakaian yang cukup. Selain itu, dia lebih banyak berderma kepada orang-orang miskin. Nabi Muhammad SAW menolak kesenangan duniawi. Dia lebih suka tinggal di rumah sederhana daripada di istana raja. Dia kenyang setiap hari dan lapar setiap hari lainnya. Ketika dia kenyang, dia bersyukur dan memuji Tuhannya, dan ketika dia lapar, dia merendahkan diri dan berdoa kepada Allah.

Salah satu hikmah yang dapat dipetik dari kehidupan Nabi Muhammad SAW adalah bahwa beliau sangat tidak suka umatnya yang menjalani kehidupan yang glamor, foya-foya, dan penuh dengan keserakahan. Karena manusia seringkali lupa akan kebaikan ketika mendapat nikmat dan ketika nikmat itu hilang, seseorang itu menjadi lebih rendah dan hina. Akhirnya agamanya digadaikan dan dijual, dan kemuliaannya dibeli dengan harga murah untuk kepentingan nafsu keduniaannya.

Berapa banyak orang yang agung dan mulia itu berasal dari kefakiran dan keterbatasan dunia. Tidak rakus harta benda. Karena orang yang terlalu cinta dunia dapat merusak sifat kemanusiaannya. Jadi, Nabi Muhammad SAW melarang *hubbud dunya*, cinta dunia. Dia lebih suka hidup *Qona'ah* dan sederhana, bahkan mengambil jalan fakir.

Adapun takwa dan takut kepada Allah itu puncak dari kehidupan Baginda Nabi Muhammad SAW. Beliau lebih banyak berdzikir dan berpikir. Sebagaimana Firman Allah Ta'ala:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), ‘Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.’” (QS: Ali Imron: 191).

Baginda Nabi Muhammad SAW melakukan ini sepanjang siang dan malam. Istri beliau, Siti Aisyah pernah ditanya, “Bagaimana amaliyah Baginda Nabi, apakah mengkhususkan sesuatu dalam hari-hari beliau?” Aisyah menjawab, “Tidak! Beliau tidak memilih-milih hari. Semua hari itu baik. Beliau selalu beramal setiap hari ketika beliau mampu beramal. Tidak ada hari yang di khususkannya.”

Beliau selalu melakukan ibadah malam, Qiyamul Lail. Sampai-sampai kakinya bengkak karena berdiri lama saat Qiyamul Lail. Selain itu, dia memperbanyak berdoa dan membaca al-Qur'an serta berpuasa sunnah. Mengutamakan dzikir dan istighfar, menangis lebih banyak saat shalat, dan bermunajat kepada Allah.

Sahabat Anas bin Malik, seorang Khadam atau pelayan Baginda Nabi Muhammad SAW berkata, “Baginda Nabi berkhotbah, tidak pernah aku dengar seperti ini (khotbah beliau), sabda Nabi, ‘Andai kalian itu tahu apa yang aku tau, maka sungguh kalian ini akan sedikit tertawa dan banyak menangis.’ Kemudian beliau bersabda (lagi), ‘Pada hari itu aku diperlihatkan surga dan neraka yang tidak pernah aku lihat (sebelum senyumnya) urusan-urusan kebaikan dan keburukan. Andai kalian tahu apa yang aku tahu, sungguh kalian akan sedikit tertawa dan banyak menangis.’”

Dengan cara ini, Nabi Muhammad SAW melindungi dirinya dari kebiasaan duniawi. Meskipun dia kaya raya dengan berbagai aset, dia tidak terpengaruh oleh kekayaan itu. Akibatnya, dia menggunakan kekayaan itu untuk menyebarkan agama Islam, bersedekah, dan berbagi kepada orang lain. sementara dia tidak ingin terlena dan hanya menggunakannya saat diperlukan (Abdullah, 2026).

Bahkan sebelum menerima risalah kenabian, Nabi Muhammad SAW sudah terbiasa berbuat baik. Sebagai seorang pedagang yang sukses, terkenal, dan kaya, ternyata dia lebih suka membantu orang lain daripada mengumpulkan harta. Nabi Muhammad SAW juga mengalami kesulitan pada masa dakwah Islam di Makkah. Contohnya adalah ketika mayoritas penduduk setempat yang masih musyrik memboikot kaum Muslimin. Beliau tidak pernah meninggalkan pengikutnya. Beliau mengalami penderitaan boikot bersama mereka.

Nabi Muhammad SAW menjadi pemimpin masyarakat Madinah. Pada dasarnya, dia berhak atas harta yang sangat besar. Al-Qur'an, misalnya, menyatakan bahwa Nabi Muhammad SAW akan menerima seperlima dari semua rampasan perang. Ada juga *al-fai'*, yang berarti harta yang tidak diperoleh melalui perang. Nabi Muhammad SAW juga menerima hadiah dari para penguasa. Itu pasti banyak. Nabi Muhammad SAW, bagaimanapun, memilih kesederhanaan. Dia pernah mengatakan, "Aku tidak akan senang mempunyai emas sebesar Gunung Uhud. Kusimpan hanya satu dinar emas untuk melunasi utangku." Demikianlah contoh Nabi Muhammad SAW. Beliau menyedekah sebidang tanah di Desa Fadak, sebuah senjata, dan seekor bagal berwarna putih ketika dia meninggal (Rizqa, 2026).

Integrasi Zuhud Modern

Di tengah kehidupan modern, perubahan global sering menyebabkan orang mengikuti keadaan tanpa mempertimbangkan konsekuensi negatifnya. Yang mana manusia mengalami tekanan dalam hidup mereka dan kemajuan teknologi yang cepat seringkali memiliki efek negatif yang menyebabkan individualisme. Jadi, seseorang harus berhati-hati saat menghadapi kehidupan modern. Untuk melawan arus ini, seseorang harus mengadopsi gaya hidup zuhud. karena hal ini dapat meminimalkan seseorang agar tidak terbawa arus oleh setiap kemajuan dan perubahan. Zuhud adalah sikap yang menempatkan keyakinan dan perilaku tertentu di atas keinginan materi untuk mencapai semua keinginannya. Jika Anda menerapkan zuhud, Anda akan terhindar dari sifat yang berlebihan (Li'ah, 2021). Secara umum, menjalani hidup sederhana, menyisihkan waktu untuk belajar, dan bersabar saat diuji adalah cara untuk menerapkan zuhud di era modern. Dampaknya bahwa orang tidak merasa tertekan atau kekurangan jika harta diambil Allah karena mereka telah belajar zuhud (Solichah, 2024). Selain itu, berfokus pada kenyamanan pribadi, kebutuhan, dan kebahagiaan akhirat dalam menjalani kehidupan modern.

Zuhud juga dapat membantu mengatasi dampak negatif teknologi yang seringkali menurunkan kepekaan terhadap orang sekitar akibat kesibukan dengan perangkat digital. Dalam bermedia sosial ajaran zuhud berfungsi sebagai penyeimbang (counter) terhadap dampak negatif media sosial dan degradasi moral spiritualitas. Praktik zuhud modern melibatkan sikap bijak dalam memposting konten, menghindari kegaduhan atau kebencian demi viralitas dan justru menyebarkan konten yang bernilai damai dan toleran (Wijaya, 2023, 2 – 11).

Junaid Al-Baghdadi berpendapat bahwa zuhud didasarkan pada memurnikan hati dari ketertarikan duniawi agar manusia tidak berpaling dari Allah. Menurutnya, zuhud adalah kosongnya tangan dari kepemilikan dan hati dari pencarian ketamakan.

Berdasarkan kitab Al-Hikam, salah satu cara untuk menerapkannya dalam kehidupan kontemporer adalah dengan tetap menjaga kesederaan dalam kehidupan, selalu bersabar dalam menghadapi ujian, tidak mengeluh, bahkan ketika dihadapkan pada masalah yang muncul di zaman sekarang. Selain itu, jangan lupa untuk selalu berbagi dengan orang-orang yang kurang beruntung, dengan memanfaatkan dunia seperlunya (Li'ah, 2021).

Membiasakan diri dengan shalat sunnah dan puasa sunnah adalah salah satu bentuk implementasi, menurut kitab Minhajul Abidin, Siraj Al-Thalibin, dan Tafsir Jalalin. Pendidikan tasawuf harus diberikan untuk meningkatkan sifat-sifat seperti ikhlas, jujur, *qana'ah*, kerja keras, tanggung jawab, dan toleransi (Dewi, 2021).

Jadi, meskipun sangat kaya, seseorang harus memilih jalan fakir. Meskipun seseorang memiliki kemampuan untuk mengambil harta, mereka harus memilih untuk menolak dan memilih jalan zuhud dan sederhana. Sangat penting untuk memberi sedekah kepada orang-orang miskin. Jangan hidup penuh glamor, foya-foya, dan angkuh. Hiduplah *Qona'ah* dan sederhana, bahkan jika itu berarti mengambil jalan fakir. Puncak kehidupan adalah takwa dan takut kepada Allah. Lebih banyak waktu untuk berpikir dan berdzikir. Selain itu, lakukan puasa sunnah dan berkonsentrasi pada dzikir dan istighfar. Tidak masalah jika Anda kaya dengan banyak aset, tetapi pikiran Anda tidak terpengaruh oleh harta itu sehingga Anda menggunakannya untuk menyebarkan Islam, sedekah, dan berbagi dengan orang lain. Jangan terlena dan hanya gunakan seperlunya. Silahkan jika Anda ingin menjadi seorang pedagang yang sukses, terkenal, dan kaya, tetapi juga senang meringankan beban orang lain, alih-alih menumpuk harta.

Tolaklah kemewahan yang tidak diperlukan secara total meskipun diberi, menerima dunia untuk membaginya kepada yang membutuhkan dan mencari dunia sekadarnya untuk memenuhi kebutuhan dengan tetap bersikap syukur, ridha, *qana'ah* dan sabar. Penerapan zuhud secara konsisten akan membawa manusia menuju status Insan Kamil (manusia sempurna) yang memiliki ketenangan hati dan kestabilan emosional dalam menghadapi tantangan hidup modern (Damanik, 2025, 4). Sehingga ketika menjadi seorang pemimpin, mau untuk ikut mengalami sulitnya kehidupan yang dialami rakyat. Tidak pernah meninggalkan rakyat. Bersama-sama dengan rakyat, merasakan getirnya kehidupan. Walaupun pada prinsipnya seorang pemimpin itu berhak menerima harta dalam jumlah besar. Bisa saja

menerima berbagai hadiah dari para pemimpin lain yang tentu jumlahnya tidak sedikit. Akan tetapi memilih kesederhanaan.

4. KESIMPULAN

Zuhud bukanlah sikap meninggalkan dunia secara total atau menjauhi nafkah, melainkan sikap mental yang tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama. Zuhud adalah lawan dari *hubbud dunya*, di mana hati kosong dari ketamakan namun tangan tetap aktif bekerja untuk akhirat.

Penerapan zuhud berperan sangat positif dalam membentuk ketenangan batin, pengendalian diri dan kemampuan untuk senantiasa bersyukur dalam segala keadaan. Zuhud menjaga seseorang agar tidak diperbudak oleh dunia (materialisme), sehingga mereka lebih mengenal diri sendiri dan Tuhannya. Praktik zuhud mendorong kebersihan hati dan pencapaian kebahagiaan spiritual yang stabil di tengah hiruk-pikuk pencapaian duniawi seperti harta, jabatan dan popularitas (Febrianti, 2025, 1 – 3).

Nabi Muhammad saw adalah prototipe manusia paling zuhud. Meskipun memiliki akses terhadap kekayaan dan rampasan perang, beliau memilih hidup sederhana, tidur di atas tikar dan menyedekahkan hartanya. Bagi beliau, harta adalah instrumen dakwah, bukan simbol kemewahan.

Di era modern, zuhud diimplementasikan melalui sikap *qona'ah* (merasa cukup), hidup bersahaja dan tetap berbagi kepada sesama. Zuhud menjadi solusi bagi problem spiritualitas manusia modern, memberikan ketenangan batin (*mutmainnah*), serta menjaga objektivitas akal agar tidak diperbudak oleh hawa nafsu.

Zuhud mengajarkan tanggung jawab sosial, di mana kekayaan yang dimiliki harus dapat dipertanggungjawabkan dan digunakan untuk meringankan beban orang lain. Bagi seorang pemimpin, zuhud berarti kesediaan untuk merasakan kesulitan rakyat dan menolak kemewahan yang berlebihan.

REFERENSI

- Abdullah, K. F. (2026, Maret 2). Mencontoh sifat zuhud Rasulullah SAW. Tebuieng Online. <https://tebuieng.online/mencontoh-sifat-zuhud-rasulullah-saw/>.
- Arifin, T. dkk. (2022). Konsep zuhud perspektif Syaikh Abdul Qadir al-Jailani. ISTIQAMAH: Jurnal Ilmu Tasawuf, 3(1).
- Damanik, A. dkk. (2025). Konsep zuhud dalam perspektif Al-Qur'an sebagai jalan menuju kesempurnaan. PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 4(5).

- Dewi, R. (2021). Konsep zuhud pada ajaran tasawuf dalam kehidupan santri pada pondok pesantren. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 12(2). <https://doi.org/10.32923/maw.v12i2.1874>.
- Febrianti, S., & Dewi, N. A. (2025). Menemukan harmoni batin melalui zuhud: Tinjauan literatur terhadap konsep well-being. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3). <https://doi.org/10.69714/dpde5p93>.
- Hafiun, M. (2017). Zuhud dalam ajaran tasawuf. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1).
- Imam Mustakim. (2025). Zuhud dan Apatheia Dua Wajah Pengendalian Diri dalam Lanskap Pendidikan Karakter. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 3(5), 147–157. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v3i5.1539>
- Li'ah, S. N. (2021). Implementasi zuhud dalam menghadapi kehidupan di era modern (Studi kasus jama'ah Tarekat Qadhiyah Wa Naqsyabandiyah Desa Sembak Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri) [Skripsi, IAIN Kediri].
- Muhtadin. (2020). Zuhud dan signifikansinya terhadap modernitas (Pemikiran Abu Al-Qasim Al-Qusyairi dalam Kitab Risalat Al-Qusyairiyat Fi 'ilmi Al-Tashawwuf). *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.24042/ijitp.v2i1.6801>.
- Nia Azizunnisa. (2025). Kontak dengan Alam Sebagai Media Peminimalisir Mengatasi Stres Ringan. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 284–297. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i2.997>
- Nurul Hidayah, Syamsurizal Yazid, & Hikmatulloh Hikmatulloh. (2025). Etika Mencari Ilmu dalam Islam : (Kajian Interdisipliner; Pendekatan Psikologis – Sosiologis). *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 331–341. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i1.2249>
- Rizqa, H., & Nursalikah, A. (2026, Maret 2). Meneladani zuhudnya Rasulullah SAW. *Republika*. <https://khazanah.republika.co.id/berita/pf8ilm366/meneladani-zuhudnya-rasulullah-saw-part2>.
- Sabit Tohari, Muhammad Eka Prasetya, & Zakiah Zakiah. (2025). Mindfull Breathing Training untuk Mereduksi Kecemasan pada Remaja Putri di Panti Asuhan Aisyah Muhammadiyah Banjarmasin. *ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 3(5), 51–57. <https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i5.1486>
- Siti Fatimah, Jesi Alexander Alim, & Zakiah Ulya. (2025). Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa PGSD dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah. *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(4), 168–177. <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i4.2404>
- Solichah, I. D. (2024). Implementasi zuhud untuk menghadapi kehidupan di era modern: Jama'ah tarekat qadhiyah wa naqsyabandiyah majelis mujahadah dalailul khairat Jombang [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya].
- Wijaya, R. (2023). Kontekstualisasi zuhud di era medsos. *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan al-Hadits*, 17(1). <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.13768>.