



**TERAPI SIFAT RAKUS MAKAN DARI PERSPEKTIF TEORI SPIRITUAL
AL-GHAZALI BERDASARKAN KARYANYA *AL-ARBA'IN FI USUL
AL-DIN*: SUATU SOROTAN**

**[GLUTTONY OF EATING THERAPY FROM A SPIRITUAL THEORY
PERSPECTIVES OF AL-GHAZALI BASED ON HIS WORK
IN *AL-ARBA'IN FI USUL AL-DIN*: A HIGHLIGHT]**

NUR SYAZANA ADAM,¹ WAN ZUHAIRA NASRIN WAN ZAINUDIN,²
NUR FARHA MUHAMMAD FALEH LAI³ & MUHAMMAD FIRDAUS ZAKARIA⁴

¹ Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin, Kampus Gong Badak, 21300 Kuala Nerus, Terengganu, MALAYSIA. e-mail: nursyazana.adam@gmail.com

² Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, MALAYSIA. e-mail:

³ Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. e-mail:

⁴ Fakulti Keusahawanan dan Perniagaan, Universiti Malaysia Kelantan, Kampus Kota Pengkalan Chepa, 16100 Kota Bahru, Kelantan. E-mail:

*Corresponding Author: nursyazana.adam@gmail.com

Received: 28 Febuary 2024 | Accepted: 20 March 2024 | Published: 31 March 2024

Abstrak

Dalam disiplin ilmu tasawuf setiap tindakan zahir adalah sangat berkait rapat dengan sifat-sifat yang terdapat di dalam jiwa manusia. Namun begitu, terdapat beberapa sifat yang perlu disucikan daripada dalam jiwa melibatkan kategori sifat *madhmūmah* antaranya adalah sifat rakus makan atau *syarhu al-ṭa'am*. Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan untuk mengetahui terapi yang diperlukan oleh seseorang bagi menghakis sifat rakus makan berdasarkan teori spiritual al-Ghazālī. Kajian berbentuk kualitatif ini telah merujuk jurnal, artikel dan buku bagi mendapatkan data yang berkaitan. Kesemua data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif bagi menghasilkan dapatan kajian. Kajian mendapati bahawa sifat rakus makan merupakan sesuatu yang keji dalam Agama Islam dengan bersandarkan kepada dalil-dalil daripada al-Quran dan Hadis. Ini

kerana, sifat ini mampu menjadikan seseorang itu malas untuk beribadah, tidak aktif dalam melakukan aktiviti seharian dan menjadi pendorong utama terhadap sifat-sifat *madhmūmah* yang lain. Kajian merumuskan bahawa sifat rakus makan merupakan antara penyakit batin yang sangat berbahaya dan perlu dihakis daripada jiwa agar dapat membentuk individu terbabit untuk berasa cukup dengan rezeki kurniaan Allah SWT di samping dapat mengelakkan daripada berlaku pembaziran. Dalam hal ini secara tidak langsung akan dapat mewujudkan individu dan masyarakat yang aktif dan merasa ringan untuk menunaikan ibadah kepada Allah SWT.

Kata kunci: Sifat Rakus Makan, Terapi, al-Ghazālī, *al-Arba‘in Fī Uṣul al-Dīn*.

Abstract

In the field of Sufism, every outward action is intricately related to the qualities found within the human soul. Nevertheless, there are some traits that need to be purified from the inner soul involving the category of *madhmūmah* attributes, among which is the gluttony of eating or known as *syarhu al-ṭa‘am*. Therefore, this study aims to find out the therapy needed by a person to erode the gluttony of eating based on al-Ghazālī's spiritual theory. This qualitative study has referred to journals, articles and books to obtain relevant data. All the data obtained were analysed using a descriptive method to produce research findings. The study found that gluttony is something abominable in Islam based on evidence from the Quran and Hadith. It is because, this attribute can make a person feel lazy to worship, inactive in doing daily activities and become the main driver of other *madhmūmah* attributes. The study concludes that the gluttony of eating is one of the most dangerous spiritual illnesses and needs to be eradicated from the soul to enable individuals to feel satisfied with the sustenance of Allah SWT while also being able to avoid waste. Consequently, this indirectly fosters individuals and communities that are active and feel light to perform worship to Allah SWT.

Keywords: Gluttony of Eating, Therapy, al-Ghazālī, *al-Arba‘in fī Uṣul al-Dīn*

Cite as: Nur Syazana Adam, Wan Zuhaira Nasrin Wan Zainudin, Nur Farha Muhammad Faleh Lai & Muhammad Firdaus Zakaria. (2024). Terapi Sifat Rakus Makan dari Perspektif Teori Spiritual al-Ghazali Berdasarkan Karyanya *al-Arba‘in fī Uṣul al-Dīn*: Suatu Sorotan [Gluttony of Eating Therapy From A Spiritual Theory Perspectives of al-Ghazali Based on His Work in *al-Arba‘in fī Uṣul al-Dīn*: A Highlight]. *International Journal of Islamic Products and Malay Civilization*, 3(1), 1-9.

PENGENALAN

Sifat rakus makan merujuk kepada sifat yang berlebih-lebihan dalam memenuhi perut. Sifat ini bukan sahaja memberi kesan buruk terhadap kesihatan fizikal malah turut menyebabkan timbul pelbagai sifat *madhmūmah* yang berpunca daripada rangsangan terhadap nafsu. Meneliti kajian literatur, Firdaus (2017) telah menyatakan bahawa terdapat empat kelebihan daripada sunnah

Rasulullah s.a.w. dengan menggunakan tiga jari ketika makan, iaitu mampu memupuk sifat sabar, tidak tamak dalam mengejar harta benda, mendidik untuk tidak tergesa-gesa dalam tindakan dan teliti dalam melakukan sesuatu. Dalam meneliti sifat rakus makan yang dikemukakan oleh mereka (al-Ghazālī, 2003; Abu Bakar, 2015; Sohrah, 2016) mendapati bahawa sifat rakus makan merupakan sifat *madhmūmah* yang utama perlu disucikan daripada jiwa setiap individu. Ini kerana, asas setiap sifat *madhmūmah* yang lain adalah bermula daripada perut yang sentiasa kenyang dan cenderung mengikut tuntutan hawa nafsu.

Artikel ini cuba mengupas tentang sifat rakus makan berdasarkan perspektif tasawuf dan terapi yang diperlukan dalam merawat sifat ini berdasarkan teori spiritual al-Ghazālī. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, beliau dilihat memberi kupasan yang terperinci tentang sifat rakus makan di samping memberi saranan terapi yang diperlukan oleh seseorang dalam merawat sifat rakus makan ini. Oleh yang demikian, pengkaji merujuk karya tasawuf yang telah beliau hasilkan iaitu *al-Arba'in Fī Uṣūl al-Dīn* sebagai rujukan utama terhadap kajian ini. Hal ini kerana kitab ini mengandungi memperincikan terhadap sifat ini secara sistematik dan tersusun. Justeru, kenyataan tentang biodata tokoh ini dilihat menjadi satu keperluan dalam pendahuluan kajian ini.

Al-Ghazālī atau Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazālī telah dilahirkan di Ṭūs (bandar kedua di Khurasan selepas Naisabur) pada Dzu al-Qa'idah 450H/ 1058M. Beliau telah meninggal dunia pada waktu subuh, hari Isnin yang bertarikh 14 Jamādi al-Akhir 505H/ 18 Disember 1111M (al-Ghazālī, 1988; Nabil, 2000; Muhammad Edi, 2011; Ahmad Sahar, 2012; Khairani, 2012; Zidni Nuran & Zaizul, 2017). Beliau mendapat gelaran al-Ghazālī kerana disandarkan kepada tempat kelahirannya iaitu Ghazalah (Rosni Wazir et. al., 2020). Ketika hayatnya, al-Ghazālī yang pernah menjadi tenaga pengajar di Nizamiyyah, Baghdad (Indra, 2016) telah menghasilkan banyak karya. Antara karya beliau ialah *Maqasid al-Falasifah*, *al-Ma'arif al-Aqaliyah*, *Ihya*; *Ulūm al-Dīn*, *Bidāyah al-Hidāyah*, *Tarbiah al-Awlād*, *al-Arba'in Fī Uṣūl al-Dīn*, *al-Munqid Min al-Dhalal*, *Mizan al-Amal*, *Kimiya al-Sa'adah*, *Minhaj al-Abidin*, *al-Tibr al-Masbuk Fi Nasihat al-Muluk*, *al-Mustashfa fi Uṣūl*, *Misykatul Anwar*, *Ayyuhal Walad*, *al-Adab Fī al-Dīn*, *al-Risalah al-Laduniyyah*, *al-Mustazhiri*, *Sirr al-Alamain*, *Fath al-Ulum*, *al-Wajiez*, *al-Iqtisad fi al-'Iktiqad*, *Suluk al-Sultaniyyah*, *Jawahir al-Quran*, *Qawa'idul Aqa'id*, *Faiṣal al-Tafriqah Baina Islam wa Zanadiqah* dan banyak lagi (Khairani, 2012; Habib Bawafi, 2020).

METODOLOGI

Bagi mencapai objektif kajian, kaedah analisis dokumen telah digunakan dengan menjadikan karya al-Ghazali, *al-Arba'in fī Uṣūl al-Dīn* sebagai rujukan utama. Di samping itu, karya-karya yang dihasilkan oleh tokoh-tokoh tasawuf lain juga turut dirujuk selain daripada jurnal dan artikel. Semua data kajian yang dikumpulkan termasuk data yang berbentuk transkripsi temu bual telah dianalisis menggunakan kaedah analisis kandungan.

PERBINCANGAN DAN DAPATAN

Sifat Rakus Makan dalam al-Quran dan Hadis

Berkait dengan sifat rakus makan, di dalam al-Quran Allah SWT telah berfirman sebagaimana berikut:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (31)

Maksudnya: "...Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan".(Surah al-A'raf: 31)

Di samping itu, Rasulullah s.a.w. juga turut bersabda:

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكلاّت يقمن صلبه فإن كان لا محالة فتئت طعام وثلاث شراب وثلاث لنفسه

Maksudnya: "Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika dia harus (melebihinya) maka hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi dengan udara untuk bernafas". (Hadis Sahih Riwayat al-Tirmidhi, no: 2380)

Berdasarkan potongan ayat al-Quran, Surah al-'Araf ayat 31 dan hadis yang diriwayatkan oleh al-Tirmizī, al-Ghazālī (2003) telah menyatakan bahawa rasa lapar merupakan sesuatu yang sangat dimuliakan oleh Allah SWT. Hal ini kerana rasa lapar mampu memberi kesan yang positif terhadap jiwa dan mampu mengekang tuntutan hawa nafsu.

Adab Makan dari Perspektif Islam

Terdapat beberapa adab yang terdapat dalam Islam yang berkaitan dengan makan. Antara adab-adab makan yang digariskan dalam Islam adalah dengan membaca doa atau *Basmalah* dan memuji Allah SWT sebelum dan selepas makan (Abu Bakar, 2015). Walaupun begitu, bacaan *Basmalah* merupakan sesuatu perkara khilaf dalam kalangan ulama kerana sebahagian daripada mereka mengatakan wajib dan sebahagian yang lain mengatakan sunat (Maryono, 2020). Dalam hal ini, ucapan *Basmalah* bukan sahaja dibaca untuk memulakan makan, bahkan dianjurkan untuk memulakan setiap aktiviti dan pekerjaan. Adab makan yang kedua adalah mencuci tangan sebelum dan sesudah makan (Siti Imritiyah, 2016; Sohrah, 2016). Namun sekiranya seseorang itu terlupa untuk membaca doa sebelum makan, maka disunatkan untuk membaca '*bismillahi awwaluhu wa ākhiruhu*' (Sohrah, 2016).

Adab makan ketiga adalah makan dengan menggunakan tangan kanan dan merupakan salah satu daripada sunah Rasulullah s.a.w. Hal ini kerana makan dengan menggunakan tangan kiri merupakan salah satu daripada perbuatan syaitan (Maryono, 2020). Adab yang keempat adalah makan makanan yang paling hampir kedudukannya. Seandainya hidangan makanan pelbagai jenis, maka dibolehkan untuk memakan makanan yang jauh setelah didahului dengan yang paling dekat. Adab kelima, dianjurkan untuk makan dan minum dalam keadaan duduk sebagaimana yang dianjurkan oleh Rasulullah s.a.w. Seandainya makan dan minum dalam keadaan berdiri dikhuatiri akan menjejaskan kesihatan dan seharusnya dielakkan. Adab yang keenam, tidak boleh membiasakan diri makan secara berlebihan hingga tidak mempunyai ruang udara untuk bernafas. Malah, dalam hal ini, Rasulullah s.a.w. menganjurkan untuk berhenti makan sebelum kenyang bagi mengelakkan sifat malas, mengantuk dan menjadikan badan tidak aktif (Maryono, 2020).

Adab ketujuh, mengakhiri makan dengan ucapan “*Alhamdulillah*”. Dalam hal ini, Rasulullah s.a.w. bersabda:

مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Maksudnya: “Sesiapa yang telah selesai makan dan berkata: “Segala puji bagi Allah yang telah memberi aku makanan ini dan memberi aku rezeki ini tanpa ada daya dan upayaku”. Nescaya diampunkan dosanya yang telah lalu”. (Hadis Hasan Riwayat Tirmidhi, no: 3458)

Adab makan kelapan, mengunyah makanan dengan baik, menjilat baki makanan pada jari sebelum mengelap pada tisu atau mencuci dengan air (Abu Bakar, 2015), sabda Rasulullah s.a.w.:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحْ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يُلْعِقَهَا

Maksudnya: “Apabila salah seorang daripada kamu makan, maka janganlah dia menyapu tangannya melainkan setelah dia menjilatnya atau dijilatnya”. (Muttafaq ‘Alaih Hadis Riwayat al-Bukhari, no: 5459; Muslim, no: 2031)

Kesembilan, apabila makanan terjatuh, maka hendaklah dibersihkan kotorannya sebelum dimakan. Sabda Rasulullah s.a.w.:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعَقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ، قَالَ: وَقَالَ: إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةٌ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ، وَأَمَرْنَا أَنْ نَسَلَّتِ الْقَصْعَةَ، قَالَ: فَإِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمُ الْبِرْكَةُ

Maksudnya: “Sesungguhnya Rasulullah SAW apabila makan, Baginda akan menjilat tiga jarinya. Baginda juga bersabda: Sekiranya terdapat makanan salah seorang daripada kamu terjatuh (ke tanah), maka bersihkan kotoran yang menyimpannya kemudian makan sahaja. Jangan biarkan makanan tersebut untuk syaitan. Selain itu, Baginda juga mengarahkan kami untuk menghabiskan dan

melicinkan makanan yang berada dalam dulang (bekas makanan untuk 5 -10 orang makan) lalu berpesan: Sesungguhnya kamu tidak mengetahui pada bahagian mana makanan tersebut yang mempunyai berkat”. (Hadis Sahih Riwayat Muslim, no. 2034)

Adab makan kesepuluh adalah tidak meniup ke dalam makanan yang panas. Di samping itu, seseorang juga dilarang untuk makan makanan dalam keadaan panas, tidak menghembuskan nafas semasa sedang minum (Abu Bakar, 2015), hal ini sebagaimana hadis Rasulullah s.a.w.:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ

Maksudnya: “Sesungguhnya Nabi s.a.w. melarang bernafas di dalam gelas atau meniup isi gelas”. (Hadis Sahih Riwayat Ahmad, no: 1907; Tirmidhi, no. 1888)

Kesebelas, memberi makanan terlebih dahulu kepada orang yang lebih tua dan sebelah kanan. Sabda Rasulullah s.a.w.:

الْأَيْمَنَ فَأَلْيَمَنَ

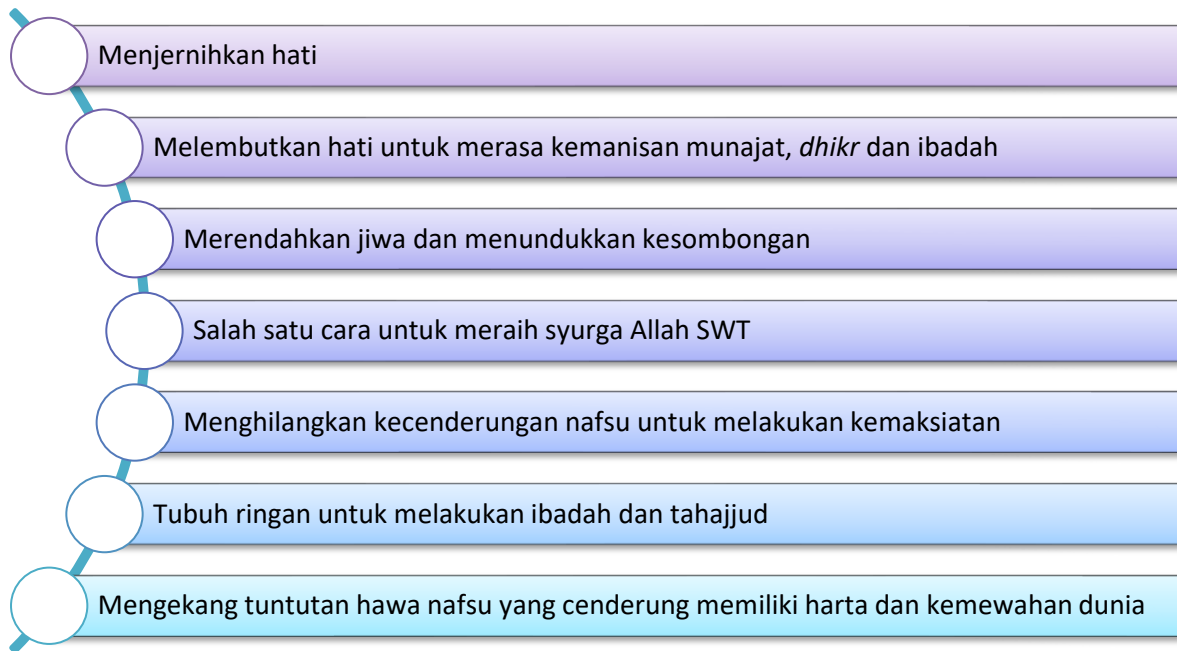
Maksudnya: “(Dahulukan) yang kanan lalu yang kanan”. (Hadis Riwayat al-Bukhari, no: 5619)

Manfaat Rasa Lapar

Terdapat beberapa manfaat rasa lapar yang telah dikupas oleh al-Ghazālī. Antara tujuh yang utama adalah mampu menjernihkan hati. Ini kerana apabila berada dalam kekenyangan, seseorang individu itu akan merasa malas dan menjadikan hatinya keras. Kedua, mampu melembutkan hati untuk mengecapi kemanisan munajat, *dhikr* dan ibadah yang dilakukan. Hal ini sebagaimana yang telah diucapkan oleh al-Junayd: “Hendaklah salah seorang daripada kamu mengosongkan perut antara hati dan dirinya”. Berdasarkan kata-kata al-Junayd ini dapat difahami bahawa beliau menyarankan agar berpada-pada dalam makan dan minum. Ketiga, dapat merendahkan jiwa dan menundukkan kesombongan yang menjadi kebiasaan jiwa manusia. Seandainya perut berada dalam kekenyangan, maka nafsu akan menguasai jiwa hingga cenderung untuk berlaku zalim, lalai dalam mengingati Allah SWT dan jalan kesengsaraan (al-Ghazālī, 2003).

Keempat, ujian kelaparan merupakan salah satu cara untuk seseorang itu meraih syurga Allah SWT. Apabila seseorang individu itu menanggung peritnya ujian kelaparan maka akan timbul dalam jiwa individu terbahit rasa takut dan gerun dengan azab Allah SWT. Kelima, menghilangkan kecenderungan nafsu untuk melakukan kemaksiatan terhadap Allah SWT, menghilangkan *nafs al-ammārah bi sui*’ (jiwa yang terisi dengan sifat-sifat tercela). Dalam hal ini, Aisyah r.a. telah berkata: “Bidaah pertama selepas kewafatan Rasulullah s.a.w. adalah sentiasa berasa kenyang. Sekiranya perut sesuatu bangsa berada dalam kekenyangan, maka jiwa mereka

cenderung untuk mengejar dunia”. Keenam, menjadikan tubuh ringan untuk melakukan ibadah dan tahajud kerana perut yang lapar menjadikan seseorang itu sukar untuk melelapkan mata. Dalam hal ini, Abu Sulaiman al-Darani telah menyatakan bahawa terdapat enam jenis penyakit bagi orang yang kenyang, iaitu hilang kemanisan dalam melakukan ibadah, terhalang daripada mengingat ilmu, cenderung untuk tidak memiliki rasa kasih sesama manusia, malas untuk melakukan ibadah, cenderung menunaikan tuntutan hawa nafsu dan banyak masa dihabiskan di tandas. Manfaat rasa lapar yang ketujuh adalah mampu mengekang tuntutan hawa nafsu yang cenderung untuk memiliki harta dan kemewahan dunia. Ini kerana orang yang berada dalam kelaparan tidak memerlukan harta yang banyak namun cukup sekadar untuk menghilangkan rasa lapar tersebut (al-Ghazālī, 2003).



Rajah 1: Ringkasan Manfaat Lapar

Pandangan al-Ghazālī Tentang Sifat Rakus Makan

Dalam menengahkan perbincangan tentang isu rakus makan, al-Ghazālī (2003) turut melontarkan pandangannya tentang sifat *madhmūmah* ini. Menurut beliau, sifat rakus makan merupakan antara sifat tercela yang utama dan perlu disingkirkan daripada jiwa berbanding dengan sifat-sifat tercela yang lain. Ini kerana, perut yang berada dalam kekenyangan merupakan sumber asas kepada nafsu syahwat. Maka bermula daripada ini mencetuskan sifat-sifat *madhmūmah* yang lain seperti tamak kepada harta. Dengan perkaitan rangkaian ini, dapat difahami bahawa nafsu yang mendorong kepada sifat tamak terhadap harta adalah untuk sentiasa memenuhi tuntutan terhadap makanan yang menjadi keinginan nafsu (al-Ghazālī, 2003).

Seterusnya, selepas memiliki sifat tamak terhadap harta, seseorang individu itu akan terdorong untuk mengejar pangkat, kehormatan dan kedudukan dalam masyarakat. Dengan itu, timbul sifat cintakan pangkat dan kemegahan. Namun setelah kehormatan dan harta mampu

digapai maka akan timbul sifat-sifat *madhmūmah* yang lain. Sifat-sifat yang dimaksudkan adalah riyak, sombong, iri hati, dengki dan permusuhan (al-Ghazālī, 2003).

Terapi Sifat Rakus Makan

Berkait dengan sifat rakus makan, al-Ghazālī melalui teori psikospiritualnya telah mencadangkan beberapa terapi untuk mengekanginya, iaitu melalui latihan berterusan dengan ilmu dan amal:

1. Menyedari tentang bersihnya hati, mampu meningkatkan kepintaran dan menajamkan mata hati apabila dalam keadaan lapar
2. Keadaan hati lebih halus dan bersih
3. Melemahkan nafsu untuk melakukan kemaksiatan terhadap Allah SWT
4. Mensyukuri nikmat yang dimiliki dengan melihat kehidupan orang yang dalam kelaparan
5. Mampu mengurangkan rasa mengantuk dan meringankan badan untuk melakukan ibadah kepada Allah SWT
6. Mampu menyihatkan badan dan menghindari penyakit
7. Mampu mengelakkan pembaziran (al-Ghazālī, 1988; al-Ghazālī, , 2003).

KESIMPULAN

Sebagai kesimpulannya, sifat rakus makan merupakan sifat *madhmūmah* yang paling utama yang mencetuskan pelbagai sifat *madhmūmah* yang lain. Oleh sebab itu, al-Ghazālī memberi penekanan yang serius terhadap implikasi sifat ini sama ada terhadap individu, keluarga, masyarakat dan juga negara. Sifat ini juga telah difirmankan oleh Allah SWT di dalam al-Quran dan RasulNya turut bersabda di dalam hadis-hadis sebagai satu celaan dan peringatan terhadap umat Islam agar tidak memiliki sifat ini. Justeru itu, setiap individu Muslim seharusnya menghakis sifat ini daripada jiwa masing-masing agar tidak memberi kesan negatif dalam kehidupan

RUJUKAN

- Ahmad Sahar. (2012). Pandangan al-Ghazali Tentang Pendidikan Moral. *Jurnal al-Nur*, 203-224.
- al-Bukhari, Abu 'Abd Allah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah. (1997). *Sahih al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Kitab al-Ilmiyyah.
- Firdaus. (2017). Nilai-nilai Pendidikan Dalam Anjuran Makan Dengan Tiga Jari. *Jurnal al-Thariqah*. 2(2), 2164-171.
- Ghazali al-, Abu Hamid. (1988). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Keherah: Markaz al-Ihtiram li al-Tarjamah wa al-Nasyr.
- al-Ghazali, Abu Hamid. (2003). *al-Arba'in fi Usul al-Din*. Beirut: Dar al-Shamiyyah.
- Habib Bawafi. (2020). Meneguhkan Akhlak Sebagai Pendidikan Karakter Islam (Kajian Pemikiran Imam al-Ghazali). *Jurnal al-Hikmah*, 123-140.
- Ibn Hanbal, Ahmad. (2001). *Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal*. Beirut: Muassasah al-Risalah.

- Indra Ari Fajari. (2016). Klasifikasi Ilmu Pengetahuan Menurut Imam al-Ghazali. *Kontemplasi*, 299-316.
- al-Jaza'iri, Abu Bakar Jabir. (2015). *Manhaj Muslim (Panduan Hidup Muslim Sempurna)*. Penerjemah: Andi Subarkah, L. Shah Alam: Grup Buku Karangkrak Sdn. Bhd.
- Khairani Zakaria @ Abd Hamid. (2012). Kaedah Pembangunan Akhlak Remaja Menurut Imam al-Ghazali. *ATIKAN*, 70-94.
- Maryono. (2020). Kajian Hadis Nabi Dalam Perspektif Pendidikan (Kajian Materi Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Hasil Pembelajaran dalam Hadis Sammillah wa Kul Biyaminika Riwayat Umar bin Abi Salamah). *Jurnal al-Fawa'id*, 89- 100.
- Muhammad Edi Kurnanto. (2011). Pendidikan Dalam Pemikiran al-Ghazali. *Jurnal Khatulistiwa -Jurnl of Islamic Education*, 161-176.
- Nabil Nofal. (2000). *Al-Ghazali (A.D. 1058-1111M, A.H. 450-505H)*. UNESCO: Inernational Bureau of Education, 519-542.
- Naysaburi al-, A. a.-H.-H.-Q. (1971). *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Kitab al-Ilmiyyah.
- Rosni Wazir, Abur Hamid Usman, Norsaleha Mohd Saleh, Suriani Sudi, Abdul HAdi Awang & Syamim Zakwan Rosman. (2020). *Model Terapi Psikospiritual Islam Untuk Mencegah Dadah Golongan Berisoko Menurut al-Ghazali*. Kajang: Penerbit Fakulti Pengajian Peradaban Islam (FPPI), Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS).
- Siti Imritiyah. (2016). *Kajian Hadis-hadis Adab Makan Dan Minum; Perspektif Ilmu Kesehatan*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sohrah. (2016). Etika Makan dan Minum Dalam Pandangan Syariah. *al-Daulah*, 5(1), 21- 41.
- al-Tirmidhi, Abi 'Abd Allah Muhammad Bin 'Ali al-Hakim. (2009). *Bayan al-Farq Baina al-Sadr wa al-Qalb wa al-Fuad wa al-Labb*. Amman: Muassasah 'Ali al-Bait al-Malikiyyah li al-Fikr al-Islami.
- Zidni Nuran & Zaizul Ab. Rahman,. (2017). Perbandingan Proses Tazkiyah al-Nafs Menurut Imam al-Ghazali dan IBn Qayyim . *Jurnal al-Turath*, 37-46.