



Manajemen Mental dalam Menghadapi Risiko Investasi dengan Metode Tasawuf

Salman Alfarisi Lc. MA^{1*}

¹Sekolah Tinggi Agama Islam Idrisiyyah, Indonesia

¹*salmanalfarisi62@gmail.com*

Received : 01/10/2024

Revised:09/10/2024

Approved:11/10/2024

Abstract

In human life, there are many pleasant and sad events. One example is in investment practices, where every investor expects profits and an improvement in their financial situation, but not everything that is expected can always be realized, and the possibility of adverse risks can occur. Tasawwuf, as the spiritual dimension of Islam, has its method of controlling undesirable circumstances through several means that can be applied in their daily lives. In this context, this article investigates the relevance of Tasawwuf's spiritual approach to muamalah (social interaction) to mitigate the worst that can happen in investment practices. The background of this research arises from the understanding that the problem of self-control is often a challenge for investors when they do not expect what they want, this situation often occurs in the wider community, especially the Muslim community. The main objective of this research is to analyze the values and teachings of Sufism, which include self-control methods that can be applied as a spiritual approach to overcoming these problems. This research uses a qualitative approach by conducting a literature review of the main sources of Sufism and analyzing the relevant methods. The results showed that the spiritual approach in Sufism can provide strong guidance in creating a conducive community environment and mentality. In conclusion, this study proposes that understanding the methods of Sufism with a spiritual approach can be an effective solution to solving social and financial problems in Muslim societies. By applying this method, the Muslim community can ensure a stable life in all conditions and situations.

Keywords: Tasawwuf, Management, Risk, Spiritual, Investment, Mind, Self-Control.

Abstrak

Dalam kehidupan manusia, banyak ditemukan kejadian-kejadian yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Salah satu contohnya adalah dalam praktek investasi, dimana setiap investor mengharapkan keuntungan dan peningkatan keadaan finansial mereka, namun tidak semua yang diharapkan dapat selalu terwujud, dan kemungkinan akan risiko yang merugikan dapat terjadi. Tasawuf, sebagai dimensi spiritual Islam, memiliki metode tersendiri dalam mengontrol keadaan yang tidak diinginkan melalui beberapa cara yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dalam konteks ini, artikel ini menginvestigasi relevansi pendekatan rohani tasawuf terhadap *muamalah* (interaksi sosial) dalam rangka menanggulangi kemungkinan terburuk yang dapat terjadi dalam praktek investasi. Latar belakang penelitian ini muncul dari pemahaman bahwa



masalah pengendalian diri seringkali menjadi tantangan tersendiri bagi para investor ketika tidak mengharapkan apa yang mereka inginkan, keadaan seperti ini sering terjadi dalam masyarakat luas, khususnya masyarakat muslim. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis nilai-nilai dan ajaran tasawuf, yang mencakup metode pengendalian diri dapat diaplikasikan sebagai pendekatan rohani dalam mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan tinjauan literatur terhadap sumber-sumber utama dalam tasawuf serta menganalisis metode yang relevan dengan hal tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan rohani dalam tasawuf dapat memberikan panduan yang kuat dalam menciptakan lingkungan dan mental masyarakat yang kondusif. Dalam kesimpulannya, penelitian ini mengajukan bahwa memahami metode tasawuf dengan pendekatan rohani dapat menjadi solusi yang efektif dalam penyelesaian masalah sosial keuangan dalam masyarakat muslim. Dengan menerapkan metode ini, masyarakat muslim dapat memastikan kehidupan yang stabil dalam segala kondisi dan situasi.

Kata Kunci: Tasawuf, Manajemen, Risiko, Rohani, Investasi, Hati, Pengendalian Diri.

Pendahuluan.

Ekonomi Indonesia saat ini berkembang dengan cepat. Setiap tahun, diharapkan pertumbuhannya akan melampaui tahun sebelumnya. Salah satu faktor yang mendorong pertumbuhan ekonomi saat ini adalah investasi, yang dapat diartikan mengeluarkan sumberdaya finansial maupun lainnya dalam jangka waktu yang cukup lama dengan harapan mendapatkan keuntungan di masa depan (Lubis, 2016). Hal tersebut juga merupakan langkah awal untuk membangun perekonomian. Maka, berinvestasi dapat membantu pertumbuhan ekonomi negara, khususnya negara berkembang seperti Indonesia. Di bidang ekonomi, istilah "investasi" sudah lama digunakan dan biasanya diartikan sebagai menanam uang pada kegiatan tertentu dengan harapan mendapatkan keuntungan di masa depan. Investasi adalah pembelian sejumlah dana atau sumber daya lainnya untuk memperoleh keuntungan dalam waktu yang ditentukan. Istilah "investasi" dapat dikaitkan dengan banyak hal yang sangat umum, seperti pada sektor riil, seperti tanah, emas, mesin, atau bangunan, serta aset finansial, seperti deposito, saham, atau obligasi.

Namun, hal yang sering terlupakan bahwa investasi juga memiliki potensi risiko yang sama seperti kebanyakan kegiatan keuangan lainnya. Risiko dapat didefinisikan sebagai hasil yang tidak menyenangkan dari tindakan yang tidak sesuai dengan perencanaan yang dapat menyebabkan kerugian atau sesuatu yang membahayakan. Ini dapat terjadi di lingkup perorangan, kelompok, perusahaan ataupun lembaga keuangan. Risiko harus

menjadi komponen penting dari setiap kegiatan karena risiko berasal dari hal-hal yang tidak kita ketahui tentang apa yang akan terjadi. Dari perspektif tasawuf, yang merupakan upaya mensucikan jiwa dengan cara menjauhkan pengaruh kehidupan dunia dan memusatkan perhatian hanya kepada Allah SWT, namun tidak melupakan keberadaannya di dunia dengan segala altifitas duniawinya. Maka tasawuf dapat menjawab keadaan manusia dalam mengendalikan emosi jiwanya sebagai kesadaran fitrah (ketuhanan) yang dapat mengarahkan jiwa agar tetap sehat dalam menghadapi segala keadaan, dan tetap tertuju kepada kegiatan-kegiatan yang dapat menghubungkan manusia dengan Tuhannya (Nata, 2000).

Metode Penelitian.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka. Metode ini dilakukan dengan menggunakan studi literatur berbagai sumber seperti buku, jurnal dan laporan penelitian-penelitian terdahulu. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *library research* yaitu menggabungkan berbagai pendapat dalam sumber yang dijadikan sebuah pemikiran baru yang akurat dan valid sehingga menjadi gagasan baru dalam kajian yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan.

Pengertian Manajemen, Risiko, Investasi dan Tasawuf.

Manajemen biasa dikenal sebagai sebuah proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian usaha produktif yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok dalam sumber daya fisik, manusia, serta keuangan guna mencapai tujuan yang diharapkan (Mishra, 2019). Manajemen risiko adalah pengorganisasian atau penataan suatu kegiatan perorangan atau perusahaan untuk mencapai tujuan, dan pengendalian berarti pengukuran dan perbaikan terhadap pelaksanaan kerja bawahan dengan tujuan agar sesuai dengan rencana (Sule, 2010).

Risiko adalah peristiwa yang tidak diinginkan, dan merupakan bagian dari kehidupan yang dapat terjadi tetapi tidak dapat dihindari. Risiko investasi adalah kegagalan untuk mencapai tujuan semula, atau mendapatkan manfaat yang diharapkan. Ini juga dapat terjadi karena investasi berjangka relatif panjang (Noor, 2009). Risiko investasi merupakan ketidakpastian apakah investasi akan mencapai tujuan yang diinginkan, atau malah sebaliknya. Karena investasi sangat berhubungan dengan waktu, yang berarti bahwa ada dua aspek waktu yang akan terjadi di dalamnya, yaitu waktu sekarang, saat investasi dimulai,

dan waktu mendatang, saat hasil investasi dinikmati, maka jarak antara keduanya menimbulkan ketidakpastian akan apa yang terjadi di masa mendatang, terlepas dari prediksi yang dilakukan di waktu sekarang.

Investasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dengan cara mengeluarkan uang, atau meluangkan waktu untuk mendapatkan sesuatu yang memberikan keuntungan lebih besar dimasa mendatang (Laopodis, 2021). Adapun tasawuf, dapat bermakna *ahlussuffah*, yang berarti orang yang Allah SWT ridho padanya dan bersama Nabi Muhammad SAW dalam peristiwa *hijrah* dari Mekah menuju Madinah. Dapat juga merujuk kepada terminologi bahasa Arab *asshafa*, bermakna kesucian, anggapan ini berarti bahwa para sufi adalah orang-orang yang mensucikan perilaku mereka dari kotoran dunia. Selain itu, kalimat tasawuf juga dimaknai sebagai *asshuf*, yaitu wol, karena mereka sering menggunakan pakaian yang terbuat dari bulu domba. Menurut Syekh Muhammad Amin Al-Kurdi dalam (Al-Kurdi, 1991), istilah tasawuf adalah ilmu yang tentang kebaikan dan keburukan jiwa, bagaimana cara kita membersihkannya dari sifat-sifat tercela dan kemampuan kita untuk mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, metode melakukan *suluk*, melangkah menuju keridhaan Allah dengan meninggalkan larangan-Nya dan mentaati perintah-Nya.

Investasi dalam Islam.

Investasi adalah salah satu kegiatan dalam *mu'amalah* yang diperbolehkan dalam Islam dalam hubungan antara sesama manusia, seperti yang diterangkan dalam kaidah fiqh: *الأصل في الأشياء الحل حتى يَؤْمَر الدليل على تحريمه*, yang berarti: segala sesuatu (dalam perkara *mu'amalah*) adalah diperbolehkan, sampai adanya dalil yang melarangnya, dengan dalil dalam surat Al-Baqarah ayat 29: “هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا” yang berarti: “Dialah yang menciptakan bagi kalian apa-apa yang ada di bumi semuanya”, hal ini berlaku umum untuk setiap benda-benda dan kemanfaatan darinya. Adapun dalil khusus atas *mu'amalah* antara sesama manusia adalah: “وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا” dalam surat Al-Baqarah ayat 275, yang berarti: “Dan Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba”. Dapat disimpulkan dari kedua dalil tersebut diatas, bahwa semua kegiatan jual beli yang dilakukan manusia guna mendapatkan manfaat dari hal tersebut, adalah diperbolehkan dalam Islam hingga adanya dalil yang melarang kegiatan dimaksud, atau terdapat unsur haram yang dalam perilaku jual beli (Al-Utsaimin, 2001).

Lingkungan investasi mencakup berbagai instrumen investasi dan aset yang dapat dibeli dan dijual oleh individu dan institusi, serta pasar tempat aset-aset tersebut

diperdagangkan. Ada dua kategori utama aset, yaitu riil dan finansial. Aset riil adalah komponen di dunia nyata dan dapat digunakan untuk membuat barang atau jasa, seperti mesin, pabrik, dan tanah. Sedangkan aset keuangan adalah klaim atas pendapatan dari aset riil atau klaim yang dibuat oleh entitas, termasuk pemerintah, dan tidak berwujud. Aset keuangan tidak menghasilkan barang atau jasa, tetapi membantu produksi aset riil secara tidak langsung. Contoh aset finansial adalah saham, obligasi, atau surat berharga yang ditawarkan oleh pemerintah atau yang anda miliki. Lingkungan investasi mengacu pada aktivitas dan peristiwa ekonomi global yang pasti akan mempengaruhi nilai, luas, dan karakteristik pasar keuangan. Sebagai contoh, situasi yang tidak menentu saat ini sangat berisiko bagi pasar, pemain, dan instrumen keuangan global, karena konflik perdagangan dan geopolitik antara negara-negara di seluruh dunia, kebijakan moneter yang saling bertentangan dan tidak terkoordinasi, ketidakpastian bisnis dan penurunan belanja modal, dapat mengakibatkan pendekatan atau strategi pembangunan portofolio akan berbeda karena fokus yang lebih besar pada pengurangan risiko atau konservatisme yang lebih besar akan mendominasi pembangunan portofolio investasi global.

Istilah umum untuk aset keuangan adalah sekuritas, yang dapat diartikan klaim hukum atas aliran pendapatan aset keuangan atau aset riil. Contoh sekuritas dengan klaim atas aset finansial adalah obligasi dan saham. Meskipun banyak sekuritas memiliki jaminan khusus atau janji untuk mendukung klaim atas aliran pendapatan, namun sekuritas lainnya tidak seperti itu, tetapi hanya mewakili janji untuk membayar. Contoh sekuritas dengan klaim atas aset riil dengan agunan adalah obligasi hipotek, di mana agunannya adalah rumah yang sebenarnya. Saham adalah contoh sekuritas tanpa agunan dan mewakili janji untuk membayar di mana pun direksi perusahaan menganggap perlu. Sekuritas keuangan diklasifikasikan dalam tiga kategori utama: ekuitas, utang, dan sekuritas derivatif yang biasa digunakan untuk mengakses pasar tertentu dan dapat diperdagangkan untuk melindungi nilai dari risiko yang mungkin terjadi.

Investor atau pelaku pasar sekuritas dalam sebuah ekonomi terdiri dari rumah tangga, perusahaan, pemerintah, dan seluruh dunia, yang dapat dikategorikan menjadi investor ritel dan institusional. Investor ritel atau perorangan biasanya hanya memiliki sejumlah kecil uang, sedangkan investor institusional menginvestasikan lebih banyak uang. Contoh investor individu adalah anda, saya, atau orang-orang yang menginvestasikan sejumlah uang secara individu, sedangkan contoh investor institusi adalah reksa dana, bank, asuransi, dan lembaga keuangan lainnya. Maka segala hal yang dilakukan dalam kegiatan sosial maupun

keuangan antara sesama manusia yang tidak terdapat di dalamnya unsur-unsur yang diharamkan dalam Islam, adalah perkara yang diperbolehkan.

Investasi dan Bisnis dalam Perspektif Ahli Sufi.

Para ahli sufi menganggap ekonomi adalah media dalam sarana menghasilkan rezeki yang dititipkan Allah kepada hamba-Nya, sehingga kita tidak berorientasi kepada dunia dalam mencari rezeki, namun menjadi alat pengabdian hamba kepada Allah. Pada Hakikatnya, Allah yang memberi kita rezeki berupa materi dan lain sebagainya, walaupun secara lahiriyah kita berjualan di pasar, berbisnis, dan melakukan usaha untuk menjemput rezeki tersebut. Maka selama hati kita tetap berorientasi kepada Sang Pemilik Rezeki, maka setiap usaha yang kita lakukan tidak akan pernah sia-sia. Tidak terbantahkan bahwa ekonomi adalah kebutuhan manusia, dan merupakan aktifitas utama dalam kehidupan yang selalu menyibukkan manusia, namun menjadi sebuah kesalahan apabila dalam aktifitas ekonomi menjadikan kita jauh dari Allah.

Islam tidak melarang seseorang untuk menjadi kaya, tidak juga melarang aktifitas ekonomi guna memperkuat harta dan diri, bahkan Islam memberikan dorongan atau motivasi bagi setiap Muslim untuk menjadi kuat secara ekonomi dan berusaha dengan cara yang baik dan halal. Namun, Al-Qur'an menegaskan bahwa tidak sedikit orang yang diberi limpahan nikmat, sehingga tidak mampu beribadah kepada Allah dan melupakan akhirat yang abadi, bahkan terbuai dengan kenikmatan semu dan melupakan kenikmatan yang abadi. Allah berfirman dalam surat Al-Hasyr ayat 7 : "كَيِّ لَا يَكُونُ دُولَةً بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِنْكُمْ" yang berarti : “Agar harta itu tidak hanya beredar diantara orang-orang kaya saja diantara kalian”, maka bagi seorang sufi, wilayah ajaran tasawuf adalah hati, oleh sebab itu, segala aktifitas kerja dan bisnis akan selalu disertai dengan kenikmatan dan bahagia dalam hatinya (Fathurahman, 2023).

Dalam hal bisnis dan aktifitas ekonomi, seorang sufi selalu memandang positif dan optimis, sifat-sifat Nabi Muhammad SAW seperti fathonah, amanah, shidiq dan tabligh merupakan implementasi dasar dari etika bisnis. Oleh sebab itu, pola berfikir seorang wirausahawan haruslah merujuk kepada sifat-sifat diatas untuk menjadi dasar dari mental usahawan yang tahan banting dan sukses dunia dan akhirat. Adapun tujuan dalam setiap usaha dan bisnis bagi seorang sufi tetaplah tertuju kepada Allah SWT dalam setiap kondisi dan situasi, maka jika Allah SWT menjadi target usaha kita, maka akan terbentuk dalam diri kita “nilai” yang tidak akan pernah didapatkan dalam pengajaran formal di sekolah-sekolah,

maupun di perguruan tinggi manapun. Namun, jika orientasi bisnis hanyalah uang dan profit semata, maka segala yang kita usahakan hanya sebatas materi duniawi yang bernilai sangat rendah di mata Sang Maha Kaya.

Berbisnis bukanlah berbicara tentang target profit semata, akan tetapi juga bagaimana niat dalam memulainya. Niat akan diketahui apakah usaha yang dilakukan memiliki nilai ibadah atau tidak, jika niat sudah tertanam dalam hati dengan baik, dan menempatkan Allah SWT dalam tujuannya, maka *insya Allah* usaha dimaksud akan terhitung nilai ibadah. Selanjutnya yang perlu diperhatikan adalah proses yang baik dalam usaha yang dijalani, maka proses yang bermakna ibadah adalah proses yang menjadikan Allah SWT sebagai saksi dalam setiap langkahnya, sehingga akan menjadi bagian dari penilaian Allah SWT sampai ke dalam gerak hati yang paling dalam sepenuhnya dibawah pengawasan-Nya. Maka hati seorang sufi selalu merasa diawasi oleh Nya yang tak pernah lelah dan tidur, pengawasan yang lebih baik dari pengawasan manusia yang sangat terbatas, hal itu biasa disebut *muraqabah* dalam sudut pandang tasawuf.

Sejarah telah membuktikan dalam bisnis yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW, yaitu ketika beliau menjadi pedagang bagi Khadijah, sebelum menikah, Khadijah pernah memastikan cara berdagang yang dimiliki oleh Rasulullah, oleh karena itu, Khadijah selalu mengutus seorang hamba sahaya miliknya untuk menemani Rasulullah berdagang ke Negeri Syam. Dalam bisnisnya, Rasulullah selalu mendapatkan keuntungan yang besar, para *customer*-nya pun selalu merasa senang dalam berbisnis dengannya. Rasulullah memiliki cara tersendiri dalam memikat hati pembeli, beliau selalu melayani pembelinya dengan sangat baik dan ramah. Hal ini membuktikan bahwa Rasulullah memiliki jiwa bisnis yang sangat baik, dimana Ia selalu mengutamakan sifat-sifat terpuji dan menjadikan keuntungan bukanlah hal yang utama dalam bisnis.

Manajemen Mental dalam Perspektif Tasawuf.

Kaidah Fiqih menyatakan "الْغُرْمُ بِالْغَنَمِ" yaitu seseorang yang memanfaatkan, atau menginginkan manfaat dari sesuatu, maka ia juga harus siap dengan segala risikonya. Dalam prinsip investasi ekonomi, setiap orang yang menginvestasikan hartanya pasti pernah mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian dengan apa yang diharapkan. Kondisi ini akan membawanya ke dalam situasi yang tidak nyaman dan mengakibatkan kesedihan, kecemasan, keragu-raguan hingga ke gangguan psikis yang biasa disebut kondisi stres dalam ilmu psikologi. Seseorang yang mengalami hal tersebut, dapat berpengaruh dalam kehidupannya hingga membutuhkan waktu yang lama untuk memulihkan kondisinya secara

psikis, bahkan banyak yang gagal dalam mengatur kondisi jasmani dan rohaninya, sehingga berfikir untuk mengakhiri hidupnya dengan cara tertentu yang disebabkan rasa malu, sedih, ataupun ketakutan atas hilangnya harapan dalam hidupnya. Islam mengenal kondisi ini sebagai cobaan, seperti yang Allah sampaikan dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 155, yaitu “وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ..” yang berarti “dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan”. Adanya cobaan pada diri kita inilah yang akan kita rasakan sebagai beban atau stres. Bentuk-bentuk kesulitan ini, seperti kematian, sakit, dan kehilangan, dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari kita. Kondisi buruk bukan satu-satunya cobaan bagi manusia, akan tetapi kekayaan, anak, kepandaian, dan jabatan juga dapat menjadi cobaan bagi manusia.

Al-Quran menggambarkan penyakit hati sebagai gangguan mental dan stres yang menyertai manusia, yaitu “فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ” artinya “dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”. *Qalbu* atau hati, adalah istilah penting yang banyak dibahas dalam kitab tasawuf. Hati, dalam arti spiritual, adalah pusat kearifan dan pemahaman. Dalam arti fisik, hati adalah segumpal daging, atau jantung, yang terletak di sebelah kiri dada. Dalam tasawuf, hati dianggap sebagai sumber baik dan buruk, sumber pemahaman tentang keagamaan, dan tempat Ilahi berada. Hati, menurut para ulama, adalah sumber informasi tentang Tuhan, alam semesta, dan manusia. Dalam Al Quran, istilah "hati" disebut sebanyak 132 kali, dengan makna dasar "berbalik", "maju mundur", "berubah", dan "naik turun". Sesuai dengan makna dasar, istilah ini merujuk pada tempat kebaikan dan kejahatan, kebenaran dan kesalahan, dan keimanan dan kekufuran. Ini menunjukkan betapa pentingnya dan luasnya maknanya (Madjid, 1998). Dari segi medis, para dokter dan para ahli telah membahas hati, yang dikenal sebagai *qalbu* atau jantung yang menampung darah dari pembuluh darah dan menyebarkannya menuju ke seluruh tubuh, serta ke paru-paru melalui dua saluran paru-paru, yang dikenal sebagai arteri paru-paru. Setelah darah bersih, ia menampungnya lagi dari dua saluran tersebut dan menyebarkannya kembali ke seluruh tubuh melalui arteritis, dua saluran pembuluh darah utama (Azhim, 2006).

Sebagian ulama berpendapat bahwa *qalbu* adalah jantungnya ruh, dan denyut jantung menunjukkan tanda kehidupan dan kematian. Karena itu, hati di dalam ruh merupakan representasi dari iman ataupun kekufuran, juga sesuatu yang mengembangkan perasaan dan emosi, serta keseimbangan manusia, seperti cinta, marah, kecenderungan untuk menyukai ataupun benci, spiritualisme dan kesombongan, kekuatan dan kelemahan, ketenangan dan

kekhawatiran, keyakinan dan keraguan, kerelaan dan ketidakpuasan, cahaya dan kegelapan. Sifat dasar dari *qalbu* adalah tidak tetap dan tidak stabil yang kerap mengakibatkan stres dan kurangnya logika dalam mengontrol emosi diri, sehingga memerlukan *special treatment* untuk mengembalikan fungsinya semula.

Dalam hal ini, manajemen mental dalam risiko investasi sangat erat kaitannya dengan manajemen hati dalam kondisi stres, maka dalam tasawuf terdapat ajaran yang dapat digunakan untuk menjaga stabilitas hati, yaitu *dzikir*, *wirid* dan *riyadhoh*. *Dzikir* dapat berarti mensucikan dan mengagungkan, itu juga dapat berarti menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga ingatan akan Allah. *Dzikir* adalah ibadah lisan dan hati yang tidak memiliki batas waktu, bahkan Allah mensifati *ulil albab* (orang yang berakal) untuk orang-orang yang secara konsisten menyebut Rabbnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk, atau berbaring, yang berarti *dzikir* bukan hanya ibadah *lisaniyah* tetapi juga *qalbiyah*, namun yang terbaik adalah melakukannya dengan lisan dan hati, dan hal yang paling penting saat ber-*dzikir* adalah memahami maknanya dengan hati (Nawawi, 2008). Al-Quran menegaskan fungsi *dzikir*, dalam surat Ar-Ra'du ayat 28: “الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ”, artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”. Maka *dzikir* adalah salah satu metode untuk menjaga hati dan akal agar tidak kehilangan arah akibat segala kemungkinan yang akan kita temui, khususnya dalam investasi.

Wirid, yang berarti datang atau tiba, adalah amalan atau bacaan yang diberikan kepada seorang murid dalam tarekat oleh mursyidnya untuk mendapatkan anugerah Ilahi yang turun ke dalam hati. Oleh sebab ini, seorang yang mengamalkan *dzikir*, akan memiliki hati yang tenang dalam *sakinah*-Nya. Setelah turunnya *sakinah* itu, maka hati seorang hamba akan menjadi kuat dalam segala hal yang dihadapi. Anugerah Ilahi yang turun ke dalam hati atau batin manusia ini biasanya datang secara tiba-tiba, tanpa dapat diusahakan atau ditahan oleh manusia. *Dzikir* tidak dibatasi waktu atau keadaan, sedangkan *wirid* dilakukan secara teratur pada waktu tertentu dengan tujuan untuk mendapatkan anugerah Allah Swt. Dengan kata lain, *wirid* adalah upaya untuk mempersiapkan diri untuk menerima anugerah Ilahi yang datang secara tiba-tiba dengan membersihkan hati dari segala kotoran, namun datangnya anugerah Ilahi itu sendiri pada dasarnya tidak dapat diusahakan oleh manusia (Sajari, 2012). Adapun *riyadhoh* dapat diartikan proses latihan, penempaan diri dan oleh jiwa guna penguatan spiritual tertentu yang biasa menggunakan metode untuk mengontrol hawa nafsu. Imam Al-Ghazali memberikan cara *riyadhoh* dengan mengurangi makan yang dapat

membunuh syahwat, sedikit tidur yang dapat mengurangi keinginan dan kehendak, mengurangi berbicara yang menyelamatkan dari bencana, dan menerima keadaan yang menyakitkan agar sampai kepada tujuan yang diinginkan (Al-Ghazali, Ihya 'Ulumiddin, 2018).

Ketiga hal dimaksud adalah metode pengendalian diri secara jasmani dan rohani yang dapat mengurangi kecenderungan hati yang sedang terpuruk hingga dapat menyembuhkan diri dari segala tekanan dan keadaan yang tidak diinginkan. Metode ini banyak digunakan oleh para kaum sufi dalam manajemen kehidupan mereka yang menjadikan keadaan hati maupun fikiran mereka selalu dalam kontrol dan stabil di setiap kondisi ataupun situasi tertentu.

Kesimpulan

Kecenderungan manusia dalam mengejar keinginan duniawi dalam investasi menjadikan seluruh daya dan upayanya terfokus akan keinginan serta angan-angannya dalam memperoleh keuntungan. Mereka telah mempersiapkan segala sesuatu jika nantinya ia mendapatkan hasil dari investasinya, namun terkadang mereka lupa bahwa keinginan dan harapan mereka tidak selalu berjalan sebagaimana yang diharapkan.

Dalam keadaan yang tidak diinginkan, kecenderungan diri serta jiwa dalam penerimaan keadaan dimaksud tidaklah sama antara satu orang dengan lainnya, oleh sebab itu, diperlukan cara atau metode untuk mengembalikan keadaan hati menjadi tenang, ridha, hingga kembali normal seperti keadaan semula. Walau apa yang telah terjadi dari kehilangan maupun kerugian tidak dapat dikembalikan seperti semula, namun setidaknya dapat kembali melanjutkan kehidupan sebagaimana mestinya tanpa terlalu larut dalam kesedihan dan keterpurukan.

Referensi

- Al-Ghazali, A. H. (2018). *Ihya Ulumiddin* (Vol. 3). Beirut, Lebanon: Daar Al-Fikr.
- Al-Kurdi, M. A. (1991). *Tanwir Al-Qulub fi Mu'amalati Allam Al-Guyub*. Halab, Suriah: Dar Al-Qalam Al-'Arabi.
- Nata, A. (2000). *Akhlak Tasawuf*. Jakarta, Indonesia: Raja Grafindo Persada.
- Lubis, T. A. (2016). *Manajemen Investasi dan Perilaku Keuangan*. Jambi, Indonesia: Salim Media Indonesia.
- Sule, E. T. (2010). *Pengantar Manajemen*. Jakarta, Indonesia: Kencana.
- Mishra, U. C. (2019). *Management Consept and Practices*. Delhi, India: Excel Books Private Limited.
- Laopodis, N. T. (2021). *Understanding Investments* (2nd Edition ed.). New York, United States: Routledge.
- Noor, H. F. (2009). *Investasi, Pengelolaan Bisnis dan Pengembangan Ekonomi Masyarakat*. Jakarta, Indonesia: PT Indeks.
- Al-Utsaimin, M. I. (2001). *Al-Qawaid Al-Fiqhiyyah*. Alexandria, Egypt: Daar Al-Basrah.
- Madjid, N. (1998). *Ensiklopedi Islam Untuk Pelajar* (Vol. 2). Jakarta, Indonesia: PT Ichtiar Baru Van Hoeve.
- Azhim, S. A. (2006). *Rahasia Kesucian Hati*. (A. Hidayat, Penerj.) Jakarta, Indonesia: Qultum Media.
- Nawawi, I. (2008). *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir dan Batin Dalam Perspektif Tasawuf*. Surabaya, Indonesia: Karya Agung Surabaya.
- Sajari, D. (2012). *Mengenal Allah: Paham Ma'rifah Ibn 'Athailah dalam Al-Hikam*. Bandung, Jawa Barat, Indonesia: Fajar Media.
- Fathurahman, Syekh Muhammad. (2023). *Tasawuf Berkarakter Simpatik* (Vol.4). Tasikmalaya, Indonesia: Mawahib.