

Konsep Kesehatan Jiwa Dalam Al-Qur'an (Suatu Kajian Tafsir Tematik)

Mu'jizat^{1*}, M. Galib M.², Sohras³

UIN Alauddin Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia^{1, 2, 3}

Email: mujizatsanad30@gmail.com * (Corresponding author)

Submitted: 28-5-2024 | Accepted: 25-7-2024

Abstrak: Tesis ini merupakan penelitian terhadap konsep kesehatan jiwa dalam al-Qur'an dengan mengangkat dua term pembahasan seputar **نَفْسٌ** dan **طَمَنٌ**. Latar belakang masalah dalam tesis ini setidaknya ada dua poin yang melatarbelakangi peneliti mengangkat tema ini sebagai judul penelitian, yaitu: *pertama*, secara umum kajian tentang kesehatan jiwa belum mendapat perhatian yang lebih dalam bidang ilmu tafsir yang menghubungkannya dengan ilmu jiwa dan ilmu sosial, *kedua*, secara khusus dengan melihat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ternyata berdampak pada pola hidup masyarakat serba kompleks yang menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan terhadap nilai-nilai kehidupan dikarenakan tidak adanya solusi yang dijadikan konsep sekaligus pedoman oleh manusia saat kecenderungan jiwanya mengajak kepada suatu keburukan sehingga pada akhirnya berujung kepada aktivitas bunuh diri. Permasalahan pokok yang terdapat dalam penelitian tesis ini adalah bagaimana konsep kesehatan jiwa dalam al-Qur'an? Yang peneliti jabarkan kepada beberapa sub masalah, yaitu: Bagaimana Pola Kecenderungan Jiwa dalam al-Qur'an? Bagaimana Langkah-langkah dalam Membentuk Kepribadian Jiwa Qur'ani? Bagaimana Urgensi Menciptakan Kesehatan Jiwa dalam al-Qur'an? Dari rumusan masalah tersebut diharapkan agar penelitian ini bertujuan dapat mengetahui secara mendalam konsep kesehatan jiwa dalam al-Qur'an yang dijadikan sebagai bahan informasi penting bagi pemerhati kajian tafsir sekaligus sebagai bahan bacaan atau referensi pustaka pada berbagai lembaga keilmuan di bidang tafsir dan dapat menjadi rujukan bagi kaum intelektual maupun masyarakat serta mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga nuansa interaksi sosial dapat terwujud secara aman, damai serta hidup dalam nuansa qur'ani Penulis menggunakan metode tafsir tematik melalui tiga pendekatan dalam penelitian ini, yaitu pendekatan ilmu tafsir, ilmu jiwa atau psikologi dan ilmu sosial atau sosiologis menggunakan beberapa teknik interpretasi, di antaranya: teknik interpretasi qur'ani, sunnah, linguistik, sistemis dan interpretasi kultural. Penelitian ini tergolong *library research* berjenis kualitatif, di mana keseluruhannya merujuk pada literatur yang bersumber dari bahan tertulis seperti buku, jurnal, artikel dan dokumen yang bersifat riset kepustakaan. Hasil dari penelitian tesis ini setelah melihat dari teori ilmu tafsir, psikologi dan sosiologis



kemudian menghubungkannya dengan term-term kesehatan jiwa dalam al-Qur'an maka ditemukan kesimpulan yaitu, *pertama*, pola kecenderungan jiwa manusia terbagi tiga, antara lain *al-nafs al-amma>rah*, *al-nafs al-lawwa>mah* dan *al-nafs al-mut}mainnah*, *kedua*, langkah-langkah dalam membentuk kepribadian jiwa qur'ani ada lima cara, antara lain: mengecek berita atau informasi, membumikan al-Qur'an di dalam kehidupan, *muh}a> sabah al-nafs* atau introspeksi diri, bersyukur sebagai tolok ukur kebahagiaan serta *isti'a>z|ah* atau memohon perlindungan, pemeliharaan dan penjagaan dari Allah, *ketiga*, urgensi menciptakan kesehatan jiwa dalam al-Qur'an menghadirkan banyak kemaslahatan yang terwakili dengan tiga macam manfaat, antara lain: memperbaharui iman di dalam hati, memiliki semangat yang tinggi dan senantiasa berzikir dengan mengingat Allah swt.

Kata Kunci: Kesehatan jiwa; al-Qur'an; Tafsir tematik; Pola kecenderungan jiwa

I. PENDAHULUAN

Kehidupan dewasa ini telah berada pada era yang disebut dengan globalisasi, yakni sebuah kondisi di mana manusia hidup tanpa sekat dan batas-batas wilayah serta dapat berhubungan satu sama lain untuk bertukar informasi di manapun dan kapanpun. Proses globalisasi yang ditandai dengan kemajuan teknologi informasi yang pesat sebagai sebuah kebutuhan berdampak pada segala aspek kehidupan terutama pada budaya masyarakat dan nilai-nilai sosial yang berlaku di dalamnya sehingga persaingan tidak sehat dalam dunia industri barang dan jasa ternyata berimplikasi pada aspek-aspek kejiwaan masyarakat.

Kesehatan jiwa dan masalah psikososial merupakan masalah serius yang membutuhkan perhatian lebih dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah fakta menunjukkan bahwa lebih dari separoh tempat tidur pada semua rumah sakit di Amerika Serikat terisi oleh pasien-pasien gangguan jiwa dengan pengeluaran dana sampai jutaan dolar setiap tahunnya.¹

Kasus ini tidak menutup kemungkinan juga terjadi di Indonesia sebab banyak individu secara lahiriyah tampak sehat, terpenuhi segala macam kebutuhan mental, akan tetapi jika ditelusuri lebih jauh maka sebagian besar individu yang hidup di tengah-tengah masyarakat tersebut menderita penyakit jiwa yang cukup parah sehingga akan menggerogoti ketahanan fisiknya.

Beberapa masalah yang dihadapi berkaitan erat dengan modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berdampak pada perubahan pola hidup masyarakat yang serba kompleks. Masalah utama dalam suatu masyarakat moderen adalah timbulnya disintegrasi dari masyarakat tradisional karena unsur-unsurnya mengalami perubahan dengan kecepatan yang berbeda sehingga hubungan antar manusia semakin gersang, kehidupan masyarakat yang cenderung heterogen dan mobilitas sosial yang semakin tinggi.

¹Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif al-Qur'an dan Hadits", *Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (Juni 2016), h. 32-33.

Perubahan nilai-nilai kehidupan antara lain, *pertama*, pola hidup masyarakat dari yang semula *social religius* cenderung ke arah pola kehidupan masyarakat individual, materialistik dan sekuler, *kedua*, pola hidup sederhana dan produktif cenderung ke arah pola hidup mewah dan konsumtif, *ketiga*, struktur keluarga yang semula *extended family* cenderung ke arah *nuclear family* bahkan sampai kepada *single parent family*, *keempat*, hubungan keluarga yang semula erat cenderung menjadi longgar dan rapuh, *kelima*, nilai-nilai agama dan tradisional masyarakat cenderung berubah menjadi masyarakat moderen bercorak sekuler dan serba boleh, *keenam*, lembaga perkawinan mulai diragukan dan masyarakat lebih memilih hidup bersama tanpa status pernikahan, *ketujuh*, ambisi karir dan materi yang tidak terkendali dapat mengganggu hubungan interpersonal, baik dalam keluarga maupun pada kehidupan bermasyarakat.²

Di bagian Barat, kajian mengenai jiwa tidak mendapatkan perhatian lebih di kalangan ilmuwan sebab mereka menganggap keberadaan jiwa masih spekulatif. Sementara dalam tradisi keilmuan Islam, kajian jiwa justru mendapat perhatian yang sangat penting sebab hampir semua ulama, kaum sufi, filsuf Muslim, psikologi maupun sosiologis ikut berbicara tentangnya dan menganggapnya sebagai bagian yang harus lebih dahulu diketahui oleh seorang manusia. Hal ini disebabkan dimensi jiwa dalam Islam lebih tinggi dari sekadar dimensi fisik karena jiwa merupakan bagian metafisika yang menjadi penggerak dari seluruh aktifitas fisik manusia.³ Meskipun saling membutuhkan antara jiwa dan jasad tanpa harus dipisahkan, namun peran jiwa akan lebih banyak mempengaruhi jasad.⁴

Secara eksplisit, di dalam al-Qur'an kata *al-nafs* terbagi menjadi tiga tingkatan yang berbeda,⁵ yakni jiwa yang dikendalikan oleh akal dengan cahaya keilmuan dan senantiasa berjuang melawan hawa nafsu, maka ia disebut dengan *al-nafs al-mutmainnah* berarti jiwa yang tenang atau tenteram. Namun jika jiwa tersebut belum sempurna dan senantiasa bergejolak antara kebaikan dengan keburukan disebut sebagai *al-nafs al-lawwamah* yaitu jiwa yang menyesali dirinya. Sedangkan jiwa yang selalu mengikuti amarah, syahwat dan tidak dapat menentang hawa nafsu adalah *al-nafs al-amma* >rah.⁶

Dengan demikian, *nafs* adalah kekuatan yang mendorong *qalb* untuk mengikuti kecenderungan-kecenderungan jiwa tersebut. Jika *qalb* memperturutkan dorongan-dorongan yang jelek, ia akan memperalat kekuatan fisik manusia untuk melakukan perbuatan-perbuatan jahat dan tercela. Namun jika *qalb* memperturutkan kecenderungan-kecenderungan yang baik sehingga ia menjadi bersih dan tenang, *qalb* akan memperalat kekuatan fisik manusia untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang

²Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Cet. XI; Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), h. 74.

³Muh}ammad Us}ma}n Naja}ti}, *Al-Dira}sa}t al-Nafsa}niyah 'Inda al-'Ulama}' al-Muslimi}n* (Al-Qa}hira}h: Da}r al-Syuru}q, 1993), h. 118.

⁴Fazlur Rahman, *Avicenna's Psychology* (Cet. II; London: Oxford University, 1981), h. 199-200.

⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid VI (Cet. IV; Jakarta: Lentera Hati, 2005), h. 123.

⁶Suriani Sudi, dkk., "Spiritual di Dalam al-Qur'an: Konsep dan Konstruk", *Jurnal al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues* 2, no. 1 (Juni 2017), h. 69.

baik dan terpuji.⁷

Melihat pengungkapan term jiwa dalam al-Qur'an yang masih bersifat umum, maka peneliti merasa perlu untuk memberikan penjelasan tentang perspektif jiwa sehat berdasarkan firman Allah swt. yang terdapat dalam al-Qur'an melalui ayat-ayatnya. Dengan demikian, peneliti dalam pembahasan tesis ini akan memaparkan mengenai tema hakikat konsep kesehatan jiwa dalam al-Qur'an dengan mengangkat term *الْمُطْمَئِنَّةِ النَّفْسِ* sebagai bentuk konsep yang digunakan al-Qur'an untuk sampai kepada kategori jiwa yang sehat atau jiwa yang tenang.

II. PENGERTIAN KESEHATAN JIWA

Dalam pandangan agama, Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam al-Qur'an dan hadis dijumpai beberapa referensi tentang kesehatan yang menjadi salah satu faktor penentu baik atau buruknya seseorang dalam kehidupan. Fisik dan jiwa pada diri manusia bagaikan dua sisi pada satu keping mata uang yang saling bergandengan dan berinteraksi serta mempengaruhi antara satu dengan lainnya. Oleh karena itu fisik yang sehat memiliki kontribusi untuk memperoleh jiwa yang sehat, demikian sebaliknya bahwa jiwa yang sehat juga memiliki kontribusi yang signifikan untuk menjadikan fisik seseorang menjadi sehat.⁸

Peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar telah banyak menunjukkan bahwa di dalam tubuh yang sehat tidak selalu terdapat jiwa yang sehat, akan tetapi justru sebaliknya bahwa di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat.⁹ Hal demikian menunjukkan bahwa kualitas jiwa lebih tinggi jika dibandingkan dengan kualitas fisik, sebagaimana firman Allah swt. dalam QS al-Fath/48: 4.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا
حَكِيمًا (4)

Terjemahnya:

*Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang Mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allahlah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana.*¹⁰

Bagi sebagian individu, kesehatan masih dianggap belum terlalu penting sebab perilaku masyarakat mengonsumsi makanan instan seringkali tidak memperhatikan dampak kesehatan yang terjadi dikemudian hari. Kategori kesehatan seseorang dapat ditinjau dari sisi fisik maupun psikis atau jiwanya. Sehat fisik bisa dilihat dari tubuhnya yang segar bugar dan mampu melakukan berbagai aktivitas, sedangkan sehat secara psikis dapat diketahui melalui kondisi jiwa seseorang yang dapat berpikir dengan baik

⁷Sumarkan dan Titik Triwulan Tutik, *Misteri Hati (Asrarul Qalb) dalam Diri Manusia Perspektif al-Qur'an* (Cet. I; Jakarta: Lintas Pustaka, 2008), h. 44.

⁸Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting* (Surabaya: Padma Press, 2004), h. 104.

⁹Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting*, h. 104.

¹⁰Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin* (Jakarta: Cahaya Qur'an, 2017), h. 511.

serta bertindak secara realistis.¹¹

Ikhwan Fuad mengutip pendapat Musthafa Fahmi yang memberikan dua pengertian mengenai batasan makna kesehatan jiwa, yaitu: *pertama*, kesehatan jiwa adalah terbebasnya seseorang dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan yang banyak dipakai dalam lapangan *psikiatri* atau kedokteran jiwa. *Kedua*, kesehatan jiwa adalah cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas yang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain dan kepada masyarakat lingkungannya¹² yang dapat membawanya kepada kehidupan yang tenang dan tenteram sehingga terjadi keserasian sosial dalam kehidupannya.

Menjaga kesehatan diri sendiri merupakan dasar yang utama dan menjadi salah satu tindakan pencegahan dari penyakit, sedangkan sisi yang lain adalah menjaga kesehatan lingkungan.¹³ Dalam hal ini, kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan fisik, kesehatan jiwa dan kesehatan lingkungan dalam rangka menjaga pola hidup sehat yang akan memberikan pengaruh positif bagi kesehatan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sehingga dengan sehatnya jiwa seseorang akan melahirkan tingkah laku yang positif dan secara otomatis menjadikan fisik dan lingkungan seseorang menjadi sehat.

Dari beberapa pendapat yang penulis paparkan di atas, dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan kesehatan jiwa ialah keadaan jiwa seseorang yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah yang dihadapi dan terhindarnya dari gangguan kejiwaan yang berlandaskan keimanan dan ketakwaan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

III. JIWA SEBAGAI ELEMEN DASAR PSIKIS MANUSIA

Pengetahuan mengenai jiwa dan penentuan struktur kepribadian tidak terlepas dari pembahasan substansi manusia, sebab dengan memahami bagian dasar itu maka dapat diketahui hakikat dan dinamika prosesnya. Secara umum, para ahli membagi substansi manusia dalam dua bagian yakni antara Jasad dan Ruh yang merupakan masing-masing aspek yang berlawanan tetapi pada prinsipnya saling membutuhkan. Jasad tanpa ruh menjadi substansi yang mati, sedangkan ruh tanpa jasad maka tidak akan dapat teraktualisasi, sebagaimana hal ini telah dijelaskan melalui firman Allah swt. dalam QS al-Mu'minu>n/23: 12-14 dan QS al-Sajadah/32: 7-9.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ (12) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (13) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (14)

Terjemahnya:

(12) Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari saripati (berasal) dari tanah. (13) Kemudian Kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kukuh (rahim). (14) Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu

¹¹Muhammad Nur Wahyudi, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif al-Qur'an* (Semarang: UIN Wali Songo Semarang, 2015), h. 2.

¹²Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif al-Qur'an dan Hadits", *Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (Juni 2016), h. 34-35.

¹³Abdul Basith Muhammad Sayyid, *Rasulullah Sang Dokter* (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2006), h. 64.

yang melekat, lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang-belulang, lalu tulang-belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah, pencipta yang paling baik.¹⁴

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ (7) ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ (8) ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ (9)

Terjemahnya:

(7) Yang memperindah segala sesuatu yang Dia ciptakan dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. (8) Kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina (air mani). (9) Kemudian Dia menyempurnakannya dan meniupkan roh (ciptaan)-Nya ke dalam (tubuh)-nya dan Dia menjadikan pendengaran, penglihatan dan hati bagimu, (tetapi) sedikit sekali kamu bersyukur.¹⁵

Melihat dua ungkapan mengenai jasad dan ruh di atas sebagaimana dalam al-Qur'an maka masing-masing saling membutuhkan. Oleh sebab itu, diperlukan sinergi yang dapat menampung kedua substansi itu yang dalam terminologi al-Qur'an dikenal dengan istilah *nafs*, lebih spesifik lagi untuk mencapai jiwa yang sehat adalah *al-nafs al-mutmainnah*.

a. Substansi Jasmani

Jasad atau Jisim merupakan substansi manusia yang terdiri dari struktur organisme fisik, di mana manusia dapat dikatakan lebih sempurna dibandingkan organisme fisik makhluk lainnya. Setiap makhluk biotik memiliki 4 unsur material yang sama, yakni terbuat dari unsur tanah, api, udara dan air yang semuanya akan hidup jika diberi energi kehidupan yang disebut sebagai nyawa. Ibnu Maskawaih dan Abu al-H{asan al-'Asy'ari> menyebut energi tersebut dengan istilah *al-h}aya>h* yakni daya hidup, sedangkan al-Ghaza>li> menyebutnya dengan *al-ru>h} jasmaniyah* yaitu ruh material. Dengan daya ini maka jasad dapat merasakan sakit, pahit-manis, haus-lapar, seks dan sebagainya. Adapun ruh bersifat substansi (*jauhar*) yang hanya dimiliki oleh manusia, sedangkan nyawa merupakan sesuatu yang baru (*'ara>d}*) yang juga dimiliki oleh hewan.¹⁶

Dalam al-Qur'an dijumpai bahwa substansi jasmaniah manusia berkaitan erat dengan konsep *al-basyar* yang dilihat dari sudut pandang biologisnya. Sebagai makhluk biologis atau unsur materi, maka manusia menampilkan sosok dalam bentuk fisik material sehingga manusia tidak jauh berbeda dengan makhluk biologis lainnya. Manusia terikat dengan kaidah prinsip kehidupan biologis seperti berkembang biak, mengalami fase pertumbuhan, makan dan minum, memerlukan pasangan hidup, dan mempertahankan diri sebagai bentuk dorongan primer makhluk biologis.¹⁷

¹⁴Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 342.

¹⁵Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 415.

¹⁶Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h. 40.

¹⁷Jalaludin, *Teologi Pendidikan* (Cet. III; Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), h. 19.

Jasmani memiliki sifat dasar tersendiri sebagaimana yang diungkapkan oleh al-Farabi bahwa komponen ini dari alam ciptaan yang memiliki bentuk, rupa, berkualitas, berkadar, bergerak dan diam, serta berjasad yang memiliki beberapa organ. Demikian juga al-Ghaza>li> memberikan sifat pada komponen jisim ini dengan sesuatu yang dapat bergerak, memiliki rasa, berwatak gelap dan kasar, serta tidak berbeda dengan benda-benda lain.¹⁸

b. Substansi Rohani

Roh merupakan substansi psikis manusia yang menjadi esensi kehidupannya sebagaimana yang dikatakan para ahli bahwa ruh adalah badan halus atau *jism al-lat}i>f*, dapat menjadi substansi sederhana (*jauhar basit}*) dan bisa menjadi substansi ruh (*jauhar ru>h}*). Dalam al-Qur'an, *ru>h}* dapat diartikan sebagai pemberian hidup dari Allah kepada manusia,¹⁹ namun manusia tidak akan mengetahui hakikatnya sebab *ru>h}* merupakan urusan Allah swt. sebagaimana dalam QS al-Isra>'/17: 85.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (85)

Terjemahnya:

*Dan mereka bertanya kepadamu (Muhammad) tentang roh. Katakanlah, "Roh itu termasuk urusan Tuhanku, sedangkan kamu diberi pengetahuan hanya sedikit."*²⁰

Pembahasan mengenai ruh terbagi menjadi dua, yakni *pertama*, ruh yang berhubungan dengan zatnya sendiri disebut dengan *al-ru>h}* *munazzalah*, dan *kedua*, ruh yang berhubungan dengan badan jasmaniah manusia yang disebut dengan *al-gharizah*. Ruh diciptakan oleh Allah di alam ruh atau *'alam al-arwah* yakni alam perjanjian atau *'alam al-mis/a>q* aw *'alam al-'ahd*, karena itu maka *al-ru>h}* *munazzalah* telah ada sebelum tubuh manusia tercipta, sehingga sifatnya sangat gaib dan hanya dapat diketahui melalui informasi dari wahyu. Olehnya, pada prinsipnya ruh memiliki sifat dasar yang baik dan bersifat ketuhanan atau *Ilahiyyah* sehingga dapat dikatakan sebagai fitrah asal yang menjadi esensi struktur manusia yang berfungsi untuk memberikan motivasi, membimbing kehidupan spiritual nafsani manusia dan menjadikan dinamisasi tingkah lakunya ke arah yang lebih baik. Kehidupan nafsani yang dimotivasi oleh *ru>h}* *munazzalah* akan mendapatkan pancaran *nu>r Ila>hi* yang suci, menerangi ruangan nafsani dan akan meluruskan akal budi serta mengendalikan impuls-impuls rendah.²¹

Kematian jasad bukan berarti kematian bagi ruh yang hakikatnya telah masuk ke dalam tubuh manusia pada saat tubuh manusia telah siap menerimanya, yakni ketika manusia berusia empat bulan dalam kandungan, maka pada saat inilah ruh berubah nama menjadi *al-nafs* yaitu gabungan antara ruh dan jasad.²² Sebagaimana ruh yang tidak akan mati, namun justru al-Qur'an menyebut tentang jasad yang tidak kekal atau

¹⁸Ahmad Daudy, *Kuliah Filsafat Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1986), h. 115.

¹⁹Muh}ammad Fua>d 'Abd al-Ba>qi>, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfa>z}* *al-Qur'a>n* (Mis}: Da>r al-Kutub, 1987), h. 414.

²⁰Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 290.

²¹Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, h. 44.

²²Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, h. 43.

akan mengalami kematian²³ dalam QS al-Anbiya>'/21: 8.

(8) وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ

Terjemahnya:

*Dan Kami tidak menjadikan mereka (rasul-rasul) suatu tubuh yang tidak memakan makanan, dan mereka tidak (pula) hidup kekal.*²⁴

c. Substansi Nafsani

Kata *nafs* sebagaimana juga yang peneliti telah jelaskan dalam pembahasan definisi operasional bahwa ungkapan ini berasal dari bahasa Arab yang memiliki banyak makna atau *lafz}* *al-musytarq* yang dapat dipahami sesuai dengan penggunaannya.²⁵

Dalam al-Qur'an, pembicaraan kata *nafs* berulang kali disebutkan dengan berbagai macam derivasi yang dalam bentuk mufrad atau tunggal disebut sebanyak 143 kali dan dalam bentuk jamak, baik kata benda maupun kata kerja sebanyak 303 kali.²⁶ Kata ini dalam khazanah Islam dapat berarti jiwa, ruh,²⁷ nyawa, konasi, keinginan hati, kekuatan, kemauan yang terkadang membawa pada keburukan.²⁸

Sebagaimana kedua substansi yang telah peneliti paparkan sebelumnya mengenai jasmani dan ruhani, maka substansi nafsani ini merupakan gabungan antara sifat dasar jasad dan ruh. Selain itu, *nafs* juga menjadi potensi psikofisik manusia yang secara inheren telah ada sejak manusia menerimanya, sehingga potensi ini terikat dengan hukum yang bersifat jasadi dan ruhani.

Firdaus dalam bukunya mengutip pandangan al-Ghaza>li> yang menyebutkan dua makna *nafs* yaitu, *pertama*, sebagai akhlak yang tercela dan harus diperangi. *Kedua*, sebagai jiwa rohani yang bersifat *latji>f, rabba>ni>* dan kerohanian. *Nafs* dalam pengertian yang kedua inilah yang merupakan hakikat, diri dan zat dari manusia.²⁹

Selain itu, Kafrawi Ridwan dalam bukunya juga memaparkan pandangan Ibnu Abbas yang menjelaskan perbedaan antara ruh dan nafs dengan berkata bahwa dalam diri manusia terdapat nafs dan ruh, keduanya seperti cahaya-cahaya matahari. *Nafs* terdiri dari akal dan pikiran, sedangkan *ru>h}* terdiri dari nafas dan gerak, sehingga ketika manusia tidur, maka Allah mengambil *nafs*-nya dan tidak mengambil *ru>h}*-nya,

²³Muh}ammad Fua>d 'Abd al-Ba>qi>, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfa>z}* *al-Qur'a>n*, h. 215.

²⁴Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 322.

²⁵Masganti, *Psikologi Agama* (Medan: Perdana Publishing, 2011), h. 106.

²⁶Muh}ammad Fua>d 'Abd al-Ba>qi>, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfa>z}* *al-Qur'a>n*, h. 710-714.

²⁷Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir: Arab Indonesia Terlengkap* (Cet. XIV; Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h. 1446.

²⁸Mochtar Effendi, *Ensiklopedi Agama dan Filsafat* (Palembang: Universitas Sriwijaya, 2001), h. 163.

²⁹Firdaus, *Tazkiyah al-Nafs: Upaya Solutif Membangun Karakter Bangsa* (Cet. I; Makassar: Alauddin Press, 2011), h. 35.

namun saat manusia mati maka Allah mengambil *nafs* dan *ruh*-nya.³⁰

Pengaplikasian *nafs* ini membentuk kepribadian yang perkembangannya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang melekat pada dirinya,³¹ hal ini sejalan dengan firman Allah pada QS al-Ra'd/13: 11.

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (11)

Terjemahnya:

Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.³²

Berdasarkan ayat di atas dapat dipahami bahwa perilaku yang tampak dalam kehidupan sehari-hari manusia dihasilkan melalui *nafs* atau jiwa.³³ Substansi nafsani memiliki potensi *gharizah* yang secara etimologi diartikan insting, naluri, tabiat, perangai, kejadian laten, dan sifat bawaan.³⁴ Adapun secara istilah, *gharizah* adalah potensi laten atau potensi bawaan yang ada pada psikofisik manusia sejak lahir dan akan menjadi pendorong serta penentu bagi tingkah laku manusia, baik berupa perbuatan, ucapan, sikap dan sebagainya.³⁵

Dalam pandangan al-Qur'an, *al-nafs* diciptakan oleh Allah dalam keadaan sempurna untuk menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan dan keburukan. Oleh karena itu, sisi dalam diri manusia inilah yang diperintahkan oleh Allah agar manusia memberikan perhatiannya yang besar, sebagaimana dalam QS al-Syams/91: 7-8.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8)

Terjemahnya:

(7) Demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya. (8) Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaan.³⁶

Kata mengilhamkan dalam ayat di atas mengandung arti bahwa Allah swt. memberikan potensi kepada *nafs* yang terdapat dalam diri manusia dan melalui *nafs*

³⁰Kafrawi Ridwan, *Ensiklopedi Islam*, Jilid IV (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994), h. 895.

³¹Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, h. 46.

³²Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an al-Kari:m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 250.

³³Firdaus, *Tazkiyah al-Nafs: Upaya Solutif Membangun Karakter Bangsa*, h. 37.

³⁴Pius A. Partanto dan M. Dahlan al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola Offset, 2001), h. 199.

³⁵Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, h. 47.

³⁶Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an al-Kari:m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 595.

maka manusia dapat menangkap makna baik dan buruk serta dapat mendorongnya untuk melakukan kebaikan dan keburukan.³⁷

Meskipun dalam al-Qur'an menegaskan bahwa *nafs* berpotensi positif dan negatif, namun dapat diperoleh dua isyarat bahwa pada hakikatnya potensi positif lebih kuat dari potensi negatif dan terkadang daya tarik keburukan lebih kuat dari daya tarik kebaikan. Oleh karena itu, manusia dituntut untuk senantiasa memelihara, mendidik, dan membersihkan jiwanya agar ia tetap dalam kesuciannya dengan tidak mengotorinya.³⁸

Al-Gaza>li> membagi dua istilah mengenai penyucian jiwa, yaitu *pertama*, *al-T{aharah al-Nafs* adalah pembersihan diri dari sifat-sifat tercela, *kedua*, *al-Amma>rah al-Nafs* adalah memakmurkan jiwa dengan sifat-sifat terpuji. Jika seseorang dapat melakukan kedua proses tersebut maka seseorang akan dapat sampai pada tingkatan *al-nafs al-mut}mainnah* sehingga ia terbebas dari pengaruh hawa nafsu.³⁹

Penggunaan kata *nafs* dalam al-Qur'an seringkali disebut sebagai diri sendiri, jiwa, nafsu serta sebagai totalitas manusia, hal demikian dapat dilihat dalam QS Yu>suf/12: 53 mengenai *nafs* sebagai diri dan *nafs* sebagai jiwa.

وَمَا أُنزِلُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَجِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (53)

Terjemahnya:

*Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang.*⁴⁰

Ayat di atas merupakan penggalan cerita ketika istri seorang raja memfitnah nabi Yu>suf as. telah berbuat serong terhadapnya, akan tetapi akhirnya Allah swt. membuka semua rahasia-rahasia yang tersembunyi sehingga istri raja kemudian mengucapkan *inna al-nafsa la amma>ratun bi al-su>'* yakni sesungguhnya jiwa itu selalu menyuruh kepada kejahatan. Adapun kalimat *illa> ma> rah}ima rabbi>* yakni kecuali nafsu yang dirahmati oleh Tuhanku sebagaimana dalam penggalan ayat di atas, bahwa Allah menghindarkan nabi Yu>suf as. dari perbuatan itu sehingga pada akhirnya sang permaisuri pun beralasan dengan mengucapkan *inna rabbi> gafu>run rah}i>m* yakni sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun dan Penyayang.⁴¹

Berdasarkan uraian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa kata *al-nafs* berarti diri pada saat menunjuk satu subjek atau orang yang menjadi pelaku dan *al-nafs* berarti

³⁷M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), h. 286.

³⁸Syamsidar, *Perkembangan Jiwa Keagamaan pada Manusia* (Cet. I; Makassar: Alauddin Press, t.th.), h. 60.

³⁹Muh}ammad Rasyi>d bin 'Ali> Rid}a> bin Muh}ammad Syams al-Di>n bin Muh}ammad Baha> al-Di>n bin Munla> 'Ali> Khali>fah al-Qalmu>ni> al-H{usaini>, *Tafsi>r al-Qur'a>n al-H{aki>m: Tafsi>r al-Mana>r*, Jilid VIII (t.t.: al-Haiyah al-Mis}riyyah al-'A>mmah li al-Kita>b, 1990 M), h. 17.

⁴⁰Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 242.

⁴¹Ah}mad Mus}t}afa> al-Mara>gi>, *Tafsi>r al-Mara>gi>*, Jilid XIII (Al-Qa>hirah: Mus}t}afa> al-Ba>bi> al-H{alabi>, 1974), h. 1-2.

jiwa ketika ia teraktualisasi sebagai sifat atau potensi dalam diri seorang subjek yang mendorong melakukan aktifitas, baik yang menyuruh kepada kebaikan maupun kejahatan. Adapun kata *nafs* sebagai hawa nafsu atau potensi yang cenderung ingin memenuhi keinginan hawa nafsunya, sebagaimana yang diungkapkan dalam QS al-Na>zi'a>t/79: 40.

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (40)

Terjemahnya:

*Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya.*⁴²

Ayat di atas dan ayat-ayat sebelumnya dalam QS al-Na>zi'a>t bercerita mengenai hari kiamat, di mana orang-orang yang telah diberitakan kepadanya tentang hari kiamat akan diberikan jaminan surga ketika ia mampu menahan keinginan hawa nafsunya yang cenderung kepada hal-hal yang sia-sia dan perbuatan negatif lainnya.⁴³ Maka pada saat inilah kata *al-nafs* dikatakan sebagai nafsu karena adanya dorongan yang pada tabiatnya cenderung kepada perbuatan yang sia-sia sehingga dapat menjerumuskan ke dalam neraka.

IV. POLA KECENDERUNGAN JIWA MANUSIA DALAM AL-QUR'AN

Dalam al-Qur'an ditemukan bahwasanya pembahasan mengenai tingkatan jiwa pada manusia merupakan dinamika aktualisasi jiwa dalam kehidupan, yang setidaknya disebutkan sebanyak tiga jenis tingkatan, yaitu *Al-Nafs al-Amma>rah*, *al-Nafs al-Lawwa>mah* dan *al-Nafs al-Mut}mainnah*.⁴⁴ Ketiga bentuk kecenderungan jiwa yang terjadi dalam diri manusia akan peneliti jelaskan sebagai berikut.

a. *Nafs al-Amma>rah*

Jenis kejiwaan manusia ini memiliki kecenderungan badaniyah yang berujung terhadap keinginan untuk mendapat kesenangan syahwat dan materi semata serta berangkat dari kondisi yang sangat rendah dalam diri manusia yaitu nafsu hewaniyyah atau *bahamiyyah*. Dalam kondisi seperti ini, sifat dan karakter kehewanannya yang lebih ditampakkan ketimbang sifat *malakiyah* atau malaikatnya, sebagaimana yang digambarkan dalam QS Yu>suf/12: 53.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (53)

Terjemahnya:

*Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang.*⁴⁵

Jenis ini juga yang lebih dekat dengan sifat setan, karena ia adalah kesadaran

⁴²Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 584.

⁴³Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985), h. 39.

⁴⁴Firdaus, *Tazkiyah al-Nafs: Upaya Solutif Membangun Karakter Bangsa*, h. 35.

⁴⁵Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 242.

ruhaniyah yang ada dalam diri manusia pada tingkat paling bawah, yaitu berada pada lapisan otak jasmaniyah pertama, yang berpusat di tengah-tengah kening di antara dua mata dan memiliki cahaya biru terang disebut *nu>r al-sama>wa>t*. Oleh karena itu, ia cenderung berpandangan ke arah yang lebih rendah, yakni alam *syaha>dah* yang tampak oleh mata dan bersifat materi serta tindakannya cenderung merugikan orang lain.⁴⁶

Sesungguhnya jiwa insani itu senantiasa menyuruh kepada keburukan, karena pada jiwanya telah ditanamkan kekuatan dan alat untuk mencapai kenikmatan serta kecenderungan bisikan setan padanya.⁴⁷ Orang yang berada pada tahap ini didominasi oleh godaan yang mengajaknya ke arah kejahatan, seseorang tidak dapat mengontrol kepentingan dirinya dan tidak memiliki moralitas atau perasaan kasih. Adapun sifat-sifat yang muncul pada tahap ini seperti dendam, kemarahan, ketamakan, gairah seksual dan iri hati yang menunjukkan keinginan fisik dan egoisme yang mementingkan dirinya sendiri, sombong, ambisius, cemburu, pemalas dan bodoh, sehingga manusia terlena dengan kenikmatan duniawi dan tenggelam kepada nilai-nilai materialistik.⁴⁸

b. *Nafs al-Lawwa>mah*

Jiwa pada tingkatan ini merupakan jiwa yang menyesali dirinya sendiri, dapat berupa suatu kesadaran akan kebaikan dan keburukan sehingga mempunyai potensi untuk taat dan durhaka kepada Allah dan terkadang suka mencela, baik pada diri sendiri maupun kepada orang lain. Jenis ini berada pada cahaya hati, sehingga terkadang semangat berbuat baik dan kadang semangat pula berbuat keburukan yang akibat dari kedua kecenderungan itu muncul rasa penyesalan yang mendalam pada jiwa ini.⁴⁹ Sebagaimana yang dijelaskan dalam QS al-Qiya>mah/75: 1-2.

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (1) وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (2)

Terjemahnya:

*Aku bersumpah dengan hari kiamat. Dan Aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri).*⁵⁰

Kata *لَوَّامَةٌ* terambil dari kata *لَامَ* yang berarti mengecam, yang dimaksud di sini adalah menyesal sehingga mengecam dirinya sendiri ketika melakukan kesalahan dan jiwa yang menyandang sifat ini, berada di antara dua jiwa lainnya. M. Quraish Shihab mengutip pendapat al-Biq>’i yang berpendapat bahwa penyesalan dan kecaman itu bisa dilakukan oleh yang taat atau yang durhaka. Apabila yang bersangkutan menyesali dan mengecam dirinya karena kedurhakaan maka ia akan selamat, dan jika sebaliknya mengecam dan menyesali perbuatan baiknya, maka ia akan termasuk ke dalam

⁴⁶Rahmat Thohor Ansori, *ESQ (Engineering Spiritual Quotion)* (Yogyakarta: Kelompok Penerbit Kauta, 2008), h. 121.

⁴⁷Ah }mad Mus }t }afa> al-Mara>gi>, *Tafsi>r al-Mara>gi>*, Jilid XIII, h. 1-2.

⁴⁸Aliah B. Purwania Hasan, *Psikologi Perkembangan Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Pra-Kelahiran hingga Pasca Kematian* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), h. 306.

⁴⁹Abu> Ha>mid Muh }ammad bin Muh }ammad al-Gaza>li> al-T {u>si>, *Ih }ya>’ Ulu>m al-Di>n*, Jilid III (Bairu>t: Da>r al-Ma’rifah, t.th.), h. 4.

⁵⁰Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 577.

golongan orang-orang yang celaka.⁵¹

Jenis jiwa ini memiliki sifat jelek sebagai berikut.

1. **الْوَم** yakni suka mencela.
2. **الْهَوَى** yakni suka mengikuti hawa nafsu.
3. **الْمَكْر** yakni suka menipu.
4. **الْعُجُوب** yakni suka membanggakan diri.
5. **الْغَيْبَت** yakni suka menggunjing.
6. **الرِّيَاء** yakni suka pamer.
7. **الظُّلْم** yakni suka menganiaya.
8. **الْكَذِب** yakni suka berbohong.
9. **الْعُقْلَة** yakni yang lupa mengingat Allah.

Akan tetapi, tidak semua jenis kejiwaan ini bersifat buruk melainkan ada kalanya juga bersifat baik sebab dalam jiwa ini bersemayam beberapa sifat terpuji seperti sifat iman, islam, dan penyerahan diri terhadap Qada' dan Qadar Allah.⁵²

Oleh karena itu, kepribadian jiwa ini merupakan kepribadian yang didominasi oleh komponen akal, maka sebagai komponen yang bernatur insaniyyah sering dijumpai bahwa jenis ini berada dalam keseimbangan yang disebabkan ia menerima pengaruh cahaya kalbu dan pengaruh natur jasadiyyah. Akal mengikuti prinsip rasionalistik yang membawa pada kesadaran, akan tetapi apabila sistem kendali akal ini tidak memiliki pedoman dalam aktualisasinya menyebabkan ia akan lupa dengan eksistensinya sebagai khalifah dan hamba Allah yang berujung pada lupa diri.⁵³

c. *Nafs al-Mut}mainnah*

Jiwa pada tingkatan ini mulai tegak dari kelalaian yang memungkinkan setan membujuk dengan bisikan-bisikannya, sehingga ia mampu terbebas sedikit demi sedikit dari belenggu dan kembali kepada fitrahnya sebagai manusia. Keadaan jiwa pada tingkatan ini mengindikasikan dalam perubahan terus-menerus, senantiasa sadar dan waspada secara konstan memeriksa dan meneliti segala perbuatannya, berperang melawan hawa nafsunya, tidak pernah lalai dan hina. Oleh karena itu, pada tahap inilah beberapa unsur-unsur kebaikan akan masuk, yaitu *muja>hadah*, *muqa>rabah* dan *muha>sabah*,⁵⁴ sebagaimana Allah swt. berfirman tentang jenis jiwa ini dalam QS al-Fajr/89: 27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (30)

Terjemahnya:

Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah

⁵¹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid XIV, h. 624.

⁵²Taufik Hasyim, "Nafs dalam Perspektif Insaniah dan Tahapan-tahapan Penyuciannya", *Ulu>muna>: Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 2 (Desember 2015), h. 270.

⁵³Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, h. 64.

⁵⁴Zafar Afaq Ansari, *Quranic Concepts of Human Psyche*, diterjemah oleh Abdullah Ali, *Al-Qur'an Bicara tentang Jiwa* (Cet. I; Bandung: Arasy, 2003), h. 8.

ke dalam surga-Ku.⁵⁵

Jiwa yang tenang atau jiwa yang sehat dalam ayat di atas adalah jiwa yang datang kepada Allah dengan hati yang puas yakni rida dan Allah swt. pun rida kepadanya serta sebagai balasan-Nya maka ia dimasukkan ke dalam surga bersama orang-orang yang taat.⁵⁶

Selain itu, Said Hawa menjelaskan bahwa jiwa yang bersih adalah jiwa yang benar-benar berakhlak *al-Asma>' al-H{usna>* sebagai sesuatu yang wajib atas dasar tujuan *'ubudiyah*. Dengan demikian akan tampak nyata dengan amaliyah sebagaimana hal itu telah dibuktikan oleh Rasulullah saw. sebagai teladan yang utama.⁵⁷

V. PENUTUP

Kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan fisik, kesehatan jiwa dan kesehatan lingkungannya dalam rangka menjaga pola hidup sehat yang akan memberikan pengaruh positif bagi kesehatan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dengan sehatnya jiwa seseorang akan melahirkan tingkah laku yang positif dan secara otomatis menjadikan fisik dan lingkungan seseorang menjadi sehat. Dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 8 term dengan berbagai bentuknya yang mengungkapkan mengenai kesehatan jiwa, antara lain: *pertama, fi il ma>d}i>* terdiri dari 3 term, yaitu, أَطْمَأْنِنُوا – أَطْمَأْنِنْتُمْ – أَطْمَأْنَنَ, *kedua, fi il mud}a>ri>'* sebanyak 2 term, yaitu, لِيَطْمَئِنَّا – نَطْمَئِنُ, *ketiga, isim maf'u>l* sebanyak 3 term, yaitu, مُطْمَئِنَّةٌ – مُطْمَئِنِّينَ – مُطْمَئِنٌّ. Dari term-term ini ditemukan bahwa pola kecenderungan jiwa manusia dalam al-Qur'an terbagi tiga, yakni *pertama, al-nafs al-mut}mainnah* yang selalu mengajak pada kebaikan, *kedua, al-nafs al-lawwa>mah* yang seringkali menyesali perbuatan-perbuatan buruknya, dan *ketiga, al-nafs al-amma>rah* yang senantiasa mengajak kepada keburukan untuk mengikuti hawa nafsu sehingga melakukan tingkah laku negatif di dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Sayyid, Abdul Basith Muhammad. *Rasulullah Sang Dokter*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2006.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakkir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- al-Dimasyqi>, Abu> al-Fida>' Isma>'i>l bin 'Umar bin Kas|i>r al-Qurasyi> al-Bas}ri>. *Tafsi>r al-Qur'a>n al-'Az}ji>m*, Jilid VIII. t.t.: Da>r T{ayyibah li al-Nasyr wa al-Tawzi>', 1999 M/1420 H.

⁵⁵Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*, h. 594.

⁵⁶Abu> al-Fida>' Isma>'i>l bin 'Umar bin Kas|i>r al-Qurasyi> al-Bas}ri> al-Dimasyqi>, *Tafsi>r al-Qur'a>n al-'Az}ji>m*, Jilid VIII (t.t.: Da>r T{ayyibah li al-Nasyr wa al-Tawzi>', 1999 M/1420 H), h. 401.

⁵⁷Said Hawa, *Intisari Ihya Ulumuddin* (Jakarta: Robbani Press, 1998), h. 481.

- al-T{u>si>, Abu> Ha>mid Muh}ammad bin Muh}ammad al-Gaza>li>. *Ih}ya>`Ulu>m al-Di>n*, Jilid III. Bairu>t: Da>r al-Ma`rifah, t.th.
- Mustofa, Agus. *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting*. Surabaya: Padma Press, 2004.
- al-Mara>gi>, Ah}mad Mus}t}afa>. *Tafsi>r al-Mara>gi>*, Jilid XIII. Al-Qa>hirah: Mus}t}afa> al-Ba>bi> al-H{alabi>, 1974.
- Ahmad Daudy, *Kuliah Filsafat Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1986), h. 115.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus al-Munawwir: Arab Indonesia Terlengkap*. Cet. XIV; Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- Hasan, Aliah B. Purwania. *Psikologi Perkembangan Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Pra-Kelahiran hingga Pasca Kematian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Cet. XI; Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2004.
- Rahman, Fazlur. *Avicenna's Psychology*. Cet. II; London: Oxford University, 1981.
- Firdaus. *Tazkiyah al-Nafs: Upaya Solutif Membangun Karakter Bangsa*. Cet. I; Makassar: Alauddin Press, 2011.
- Hamka. *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif al-Qur'an dan Hadits". *Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (Juni 2016).
- Jalaludin. *Teologi Pendidikan*. Cet. III; Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003.
- Ridwan, Kafrawi. *Ensiklopedi Islam*, Jilid IV. Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'a>n al-Kari>m: Terjemah Perkata Transliterasi Latin*. Jakarta: Cahaya Qur'an, 2017.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid VI. Cet. IV; Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Masganti. *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Publishing, 2011.
- Effendi, Mochtar. *Ensiklopedi Agama dan Filsafat*. Palembang: Universitas Sriwijaya, 2001.
- Naja>ti>, Muh}ammad `Us}ma>n. *Al-Dira>sa>t al-Nafsa>nyah `Inda al-`Ulama>`al-Muslimi>n*. Al-Qa>hirah: Da>r al-Syuru>q, 1993.
- `Abd al-Ba>qi>, Muh}ammad Fua>d. *Al-Mu`jam al-Mufahras li Alfa>z} al-Qur'a>n*. Mis}r: Da>r al-Kutub, 1987.
- al-H{usaini>, Muh}ammad Rasyi>d bin `Ali> Rid}a> bin Muh}ammad Syams al-Di>n bin Muh}ammad Baha> al-Di>n bin Munla> `Ali> Khali>fah al-Qalmu>ni>. *Tafsi>r al-Qur'a>n al-H{aki>m: Tafsi>r al-Mana>r*, Jilid VIII. t.t.: al-Haiiah al-Mis}riyyah al-`A<mmah li al-Kita>b, 1990 M.

- Wahyudi, Muhammad Nur. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif al-Qur'an*. Semarang: UIN Wali Songo Semarang, 2015.
- Partanto, Pius A. dan M. Dahlan al-Barry. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola Offset, 2001.
- Ansori, Rahmat Thohor. *ESQ (Engineering Spiritual Quotion)*. Yogyakarta: Kelompok Penerbit Kauta, 2008.
- Hawa, Said. *Intisari Ihya Ulumuddin*. Jakarta: Robbani Press, 1998.
- Sumarkan dan Titik Triwulan Tutik. *Misteri Hati (Asrarul Qalb) dalam Diri Manusia Perspektif al-Qur'an*. Cet. I; Jakarta: Lintas Pustaka, 2008.
- Sudi, Suriani, dkk. "Spiritual di Dalam al-Qur'an: Konsep dan Konstruksi". *Jurnal al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues* 2, no. 1 (Juni 2017).
- Syamsidar. *Perkembangan Jiwa Keagamaan pada Manusia*. Cet. I; Makassar: Alauddin Press, t.th.
- Hasyim, Taufik. "Nafs dalam Perspektif Insaniah dan Tahapan-tahapan Penyuciannya". *'Ulu>muna>: Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 2 (Desember 2015).
- Ansari, Zafar Afaq. *Quranic Concepts of Human Psyche*. Diterjemah oleh Abdullah Ali. *Al-Qur'an Bicara tentang Jiwa*. Cet. I; Bandung: Arasy, 2003.