

## ABSTRAK

### **Iqlima Nurul Ainun, “PERSPEKTIF IMAM AL-ALUSI TENTANG NAFS DALAM AL-QUR’AN DAN RELEVANSINYA DENGAN MINDFULNESS”**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *nafs* dalam Al-Qur'an menurut penafsiran Imam Al-Alusi serta relevansinya dengan teori *mindfulness* dalam konteks spiritual dan psikologis. Dalam karya tafsirnya, *Ruh al-Ma'ani*, Al-Alusi menjelaskan *nafs* sebagai entitas yang memiliki tingkatan dan mempengaruhi perilaku manusia, mulai dari *nafs al-ammārah* (dorongan negatif) hingga *nafs muṭmainnah* (kedamaian batin). Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (*maudhui*) untuk mengkaji ayat-ayat yang berhubungan dengan *nafs* dan menggali hubungan antara penafsiran Al-Alusi dengan konsep *mindfulness* yang berkembang dari tradisi meditasi Buddha hingga psikologi modern.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode analisa isi. Jenis penelitiannya berupa kajian pustaka dengan sumber data primer tafsir *ruh al-ma'ani* karya Imam al-Alusi dan sumber data sekunder literatur-literatur lain yang menunjang pembahasan ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun kedua konsep ini berasal dari latar belakang yang berbeda, keduanya memiliki tujuan yang sama, yaitu pengendalian diri dan pencapaian ketenangan jiwa. *Mindfulness* menawarkan metode kesadaran penuh pada momen saat ini sebagai cara untuk mengelola emosi dan pikiran negatif, yang sejalan dengan tujuan penyucian *nafs* dalam Islam. Dengan demikian, konsep *mindfulness* dapat dilihat sebagai alat yang mendukung proses penyucian diri dalam Islam, khususnya dalam mencapai *nafs muṭmainnah*.

Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur keagamaan dan psikologi, terutama dalam mengintegrasikan ajaran Islam dengan praktik psikologi kontemporer, serta menawarkan pendekatan yang lebih holistik untuk kesehatan mental dan spiritual berbasis Islam.

**Kata kunci:** *Nafs*, Imam Al-Alusi, Al-Qur'an, *mindfulness*

## الملخص

إقليمياً نور العين : منظور الإمام الألووسي عن النفس في القرآن الكريم وأهميته بالنسبة لليقظة الذهنية (MINDFULNESS)

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة مفهوم النفس في القرآن الكريم وفق تفسير الإمام الألووسي ومدى ارتباطه بنظرية اليقظة في السياقين الروحي والنفسي. في تفسيره روح المعاني، يشرح الألووسي النفس ككيان ذو مستويات مختلفة تؤثر على السلوك البشري، بدءاً من النفس الأمارة (الميول السلبية) إلى النفس المطمئنة (السلام الداخلي). يستخدم هذا البحث منهج التفسير الموضوعي لتحليل الآيات المتعلقة بالنفس واستكشاف العلاقة بين تفسير الألووسي ومفهوم الذهن، الذي تطور من تقاليد التأمل البوذية إلى علم النفس الحديث.

تستخدم هذه الدراسة المنهج النوعي وطريقة تحليل المحتوى. البحث عبارة عن دراسة أدبية، حيث تم الحصول على البيانات الأولية من تفسير روح المعاني للإمام الألووسي والبيانات الثانوية من الأدبيات الداعمة الأخرى.

وتظهر النتائج أنه على الرغم من أن هذين المفهومين يأتيان من خلفيات مختلفة، إلا أنهما يشتركان في هدف مشترك: ضبط النفس وتحقيق السلام الداخلي. يقدم اليقظة طريقة للوعي الكامل في اللحظة الحالية كوسيلة لإدارة المشاعر والأفكار السلبية، وهو ما يتوافق مع هدف تنقية النفس في الإسلام. وهكذا، يمكن النظر إلى الوعي كأداة تدعم عملية تطهير الذات في الإسلام، وخاصة في تحقيق النفس المطمئنة.

يساهم هذا البحث في الأدبيات الدينية والنفسية، وخاصة في دمج التعاليم الإسلامية مع الممارسات النفسية المعاصرة، ويقدم نهجاً أكثر شمولية للصحة العقلية والروحية على أساس المبادئ الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: نفس؛ إمام الألووسي؛ القرآن؛ *mindfulness*

## ABSTRACT

### **Iqlima Nurul Ainun, “THE PERSPECTIVE OF IMAM AL-ALUSI ON *NAFS* IN THE QUR'AN AND ITS RELEVANCE TO MINDFULNESS”**

This study aims to examine the concept of *nafs* in the Qur'an according to the interpretation of Imam Al-Alusi and its relevance to the theory of mindfulness in both spiritual and psychological contexts. In his tafsir *Rūh al-Ma'ani*, Al-Alusi explains *nafs* as an entity with various levels that influence human behavior, ranging from *nafs al-ammārah* (negative inclinations) to *nafs muṭmainnah* (inner peace). This research employs a thematic tafsir (maudhui) approach to analyze verses related to *nafs* and explore the connection between Al-Alusi's interpretation and the concept of mindfulness, which has evolved from Buddhist meditation traditions to modern psychology.

This study uses a qualitative approach and content analysis method. The research is a literature study, with primary data sourced from the tafsir *Rūh al-Ma'ani* by Imam Al-Alusi and secondary data from other supporting literature.

The results show that, although these two concepts come from different backgrounds, they share a common goal: self-control and the attainment of inner peace. Mindfulness offers a method of full awareness in the present moment as a way to manage negative emotions and thoughts, which aligns with the goal of *nafs* purification in Islam. Thus, mindfulness can be seen as a tool that supports the process of self-purification in Islam, particularly in achieving *nafs muṭmainnah*.

This research contributes to religious and psychological literature, especially in integrating Islamic teachings with contemporary psychological practices, and offers a more holistic approach to mental and spiritual health based on Islamic principles.

**Key Note:** *Nafs*, Imam Al-Alusi, Al-Qur'an, *mindfulness*